១~មនុស្សល្អ ព្រោះចេះទូន្មានខ្លួន

មនុស្សខ្លះ សិក្សាចំណេះដឹងទូទៅបានច្រើនក៏ពិតមែន តែមិនបានហ្វឹកហាត់អប់រំទូន្មានខ្លួន ទើបប្រមាទក្នុងការធ្វើ ការនិយាយ និងការសម្តែងចេញផ្សេងៗទៀត ។ ការធ្វើ ការនិយាយ និងការសម្តែងចេញផ្សេងៗទៀតរបស់មនុស្ស គឺជាការប្រាប់ឱ្យដឹងដល់ការអប់រំទូន្មានខ្លួន មិនមែនប្រាប់ពីការសិក្សានូវចំណេះដឹងផ្សេងៗនោះទេ ។

មនុស្សយើង បើមិនហ្វឹកហាត់អប់រំទូន្មានខ្លួនឯងហើយ ទោះជាអ្នកណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចមកបង្ហឹកឱ្យទៅជាមនុស្សល្អបានដែរ ប្រៀបដូចជាអ្នកពូកែបើកបររថយន្ត ថាបើរថយន្តខូចទៅហើយនោះ នឹងបើកបរយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ។

២~ធ្វើល្អបានល្អ

អ្នកណាដឹង អ្នកណាឃើញ ឬមិនដឹងមិនឃើញក៏ដោយ អ្នកណាសរសើរ ឬមិនសរសើរក៏ដោយ បានលាភបានយស ឬអត់ក៏ដោយ សេចក្តីល្អគឺជាការងារដែលត្រូវតែធ្វើ ព្រោះសេចក្តីល្អគឺជារង្វាន់ដ៏ពិសេស ដែលអ្នកធ្វើល្អត្រូវបានទទួលទាន់ពេល ។

៣-បានប្រាក់ខែ តែជីវិតត្រូវអស់ ៣០ ថ្ងៃ

មានមនុស្សច្រើនអ្នកណាស់ ដែលធ្វើការមានប្រាក់ខែ ហើយតែងតែទន្ទឹងរង់ចាំថ្ងៃដាច់ខែ ដើម្បីនឹងបានបើកប្រាក់។ នៅក្នុងសេចក្តីនេះ គេមិនបានគិតដល់ជីវិត ដែលត្រូវបាត់បង់ទៅអស់ ៣០ ថ្ងៃនោះឡើយ ។ ជីវិតកាន់តែខិតជិតទៅរកសេចក្តីស្លាប់ ឬសេចក្តីស្លាប់កាន់តែខិតចូលមកជិត ។ បានប្រាក់មកមែន តែជីវិតត្រូវរបេះខាត ។ ជីវិតថ្លៃពេកពន់មហាសេដ្ឋី មហាមូលធន ក៏គ្មានអ្វីធានាជីវិតខ្លួនបានដែរ ដល់ពេលស្លាប់គឺស្លាប់ហើយ ប្រសិនបើធានាបានដោយទ្រព្យ អ្នកមានទ្រព្យមិនព្រមស្លាប់ឡើយ ដូច្នេះ ជីវិត ៣០ ថ្ងៃ មិនមែនមានតម្លៃស្មើនឹងប្រាក់ខែនោះទេ អ្នកមានបញ្ញាគប្បីសន្សំនូវប្រយោជន៍ទុកដាក់ក្នុងចិត្តសន្តាន ទើបបានមិនខាតនូវជីវិតដ៏មានតម្លៃនេះ ។

៤-មើលធម្មជាតិ ក្នុងការសិក្សា

បើយើងចេះគិត ទាំងមនុស្សល្អ ទាំងមនុស្សអាក្រក់ សុទ្ធតែទុកជាគ្រូរបស់យើងបានទាំងអស់ ។ មនុស្សល្អគឺជាតួយ៉ាងឱ្យយើងឃើញថា យ៉ាងនេះល្អគួរបដិបត្តិតាម ចំណែកមនុស្សអាក្រក់ បានទទួលផលអាក្រក់ គឺជាតួយ៉ាងឱ្យយើងឃើញថា យ៉ាងនេះអាក្រក់ គួរជៀសវាងឱ្យឆ្ងាយ ។

កំហុសរបស់យើងដែលកន្លងទៅហើយ ក៏អាចទុកជាគ្រូបានដែរ គ្រាន់តែសូមកុំឱ្យខុសដដែលៗ ប៉ុណ្ណោះ ។

ដើមឈើព្រៃភ្នំ ទន្លេសមុទ្រជាដើម បើយើងចេះសម្លឹងមើល យើងនឹងបាននូវចំណេះដឹង ចម្រើនបញ្ញា ព្រោះថាធម្មជាតិទាំងអស់ សុទ្ធតែបើកបង្ហាញនូវការពិតរបស់ខ្លួន។

៥-មើលមនុស្សដោយស្មារតី

ការសម្លឹងមើលមនុស្សដទៃក្នុងផ្នែកល្អ ជាសេចក្តីល្អម្យ៉ាង ជាការឱ្យកិត្តិយសដល់គេ និងជាការហ្វឹកហាត់ទូន្មានខ្លួនឱ្យជាមនុស្សចិត្តទូលាយ មិនឃើញតែពីខ្លួនឯង ។ ជាធម្មតាមនុស្សដោយច្រើន តែងតែសម្លឹងមើលខ្លួនឯងក្នុងផ្នែកល្អ ហើយមើលអ្នកដទៃក្នុងផ្នែកអាក្រក់ ។ បើយើងរៀនសម្លឹងមើលក្នុងផ្នែកផ្ទុយគ្នាពីមនុស្សដោយច្រើននោះវិញ ជាការប្រសើរណាស់ នោះគឺព្យាយាមចាប់កំហុសរបស់ខ្លួនឯង ហើយសម្លឹងមើលអ្នកដទៃក្នុងផ្នែកល្អ ដែលល្មមនឹងឱ្យឃើញបាន ទាំងនេះដើម្បីកាត់បន្ថយនូវកំហុសរបស់ខ្លួនផង និងដើម្បីសេចក្តីសប្បាយចិត្តក្នុងជីវិតរស់នៅផង ។

៦-រឿងល្អឬអាក្រក់ នៅលើគំនិត

មិនមានរឿងអ្វីដែលអាក្រក់នោះទេ បើយើងមិនគិតថាអាក្រក់ ។ រឿងតែម្យ៉ាង អាក្រក់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ព្រោះគេគិតថាអាក្រក់ តែមិនអាក្រក់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ទៀតឡើយ ព្រោះគេមិនបានគិតដូច្នោះ ។ សេចក្តីពិតដូចនេះសម្តែងឱ្យឃើញថា អាក្រក់ ឬមិនអាក្រក់មិនបាននៅនឹងរឿងខាងក្រៅឡើយ គឺនៅនឹងការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ កាលបើដូច្នេះ យើងព្រមឱ្យគំនិតរបស់យើងធ្វើអាក្រក់ឱ្យខ្លួនយើងធ្វើអ្វី ។

៧-ខ្លាចប្រឡាក់ ត្រូវកុំប៉ះ

ជ្រូកបបួលរាជសីហ៍ច្បាំងគ្នា ព្រោះចង់បានកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់រាជសីហ៍ តែរាជសីហ៍មិនព្រមច្បាំង ព្រោះជ្រូកស្មោកគ្រោក មានខ្លួនប្រឡាក់ដោយលាមក ។ រាជសីហ៍មិនចង់ប្រឡាក់លាមក ទើបមិនព្រមច្បាំង ប្រគល់ជ័យជម្នះឱ្យជ្រូក តែកេរ្តិ៍ឈ្មោះរាជសីហ៍មិនបានធ្លាក់ចុះឡើយ ។

ពេលខ្លះ មនុស្សល្អក៏ត្រូវចាំបាច់ធ្វើព្រងើយជាមួយមនុស្សអាក្រក់ដែរ មិនព្រមប្រឆាំងតប ត នេះមិនមែនព្រោះខ្លាចតស៊ូមិនបាននោះទេ តែព្រោះខ្លាចដល់ការប្រឡាក់ប្រឡូសនូវគ្រឿងសៅហ្មងផ្សេងៗនោះឯង ។

៨-ស្អប់ក៏ទុក្ខ ស្រឡាញ់ក៏ទុក្ខ

បើគេធ្វើមិនល្អជាមួយខ្លួន ក៏មិនពេញចិត្ត បង្កទុក្ខឱ្យកើតឡើងមួយបែប គឺទុក្ខព្រោះស្អប់ មានការលំអៀងទៅខាងផ្នែកអន្ទះសាក្នុងការរុញចេញ ។ បើគេធ្វើល្អជាមួយខ្លួនក៏ពេញចិត្ត ជាប់ជំពាក់ហួងហែង ចង់ជួបចង់ឃើញ ចង់ឱ្យនៅជិត នេះជាទុក្ខមួយបែបទៀត ព្រោះស្រឡាញ់ មានការលំអៀងទៅខាងផ្នែកអន្ទះសាក្នុងការទាញចូល ហើយបើមានអ្នកណានិយាយដល់បុគ្គលនោះ ក្នុងរឿងមិនល្អ ក៏ឈឺមកដល់ខ្លួនឯងដែរ ។

ជាការមិនបានសុខទាំងពីរយ៉ាង ។ កាលបើលះបង់នូវការមិនពេញចិត្ត និងការពេញចិត្តចេញបាន ដោយមានចិត្តឋិតក្នុងឧបេក្ខាញាណ រមែងជាឥស្សរៈនិងជាសុខដ៏ល្អិតប្រណីត ។

៩_ចង់រួចពីគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវប្រយ័ត្នលុយ

ទេវតាមកគាល់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ហើយបានក្រាបទូលថា ជីវិតនេះតិចណាស់ កាលជរានាំចូលទៅរកសេចក្ដីស្លាប់ហើយ ការតតាំងទប់ទល់ពុំមានឡើយ ។ អ្នកឃើញភ័យចំពោះសេចក្ដីស្លាប់ គួរធ្វើបុណ្យទាំងឡាយដែលនាំសេចក្ដីសុខមកប្រគល់ឱ្យ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ត្រាស់ដូចពាក្យទេវតាខាងដើមដែរ តែកន្លែងដែលទេវតាទូលព្រះអង្គថា គួរធ្វើបុណ្យទាំង-ឡាយនោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ផ្សេងដោយឡែក ថា អ្នកសម្លឹងសេចក្ដីស្ងប់ គួរលះបង់នូវលោកាមិសទាំងឡាយចោលចេញ (**លោកាមិសំ បជហេ សន្តិបេក្ខោ**) លោកាមិស គឺជានុយរបស់លោក បានដល់អារម្មណ៍ជាទីតាំងនៃតម្រេកផ្សេងៗ ។

ទេវតាពោលក្នុងបរិយាយថ្នាក់ក្រោម ចំណែកព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ត្រាស់ក្នុងបរិយាយថ្នាក់ខ្ពស់ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

១០_ព្រះធម៌ថ្លាស្អាត គួរដល់ការក្រេបផឹក

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ព្រះធម៌របស់តថាគតដូចទឹកដែលថ្លាស្អាតគួរដល់ការក្រេបផឹក ។

ទឹកថ្លាស្អាតអាចងូត និងបរិភោគ រម្ងាប់នូវភាពក្ដៅស្អុះស្អាប់ និងការស្រេកឃ្លាន បានជាប្រយោជន៍ដល់រូបរាងកាយយ៉ាងណា ធម៌របស់ព្រះពុទ្ធអង្គ ក៏ជាប្រយោជន៍ដល់ចិត្តសន្តានយ៉ាងនោះដែរ គឺជាគ្រឿងរម្ងាប់នូវសេចក្ដីក្ដៅក្រហាយ និងកម្ចាត់បង់នូវការស្រេកឃ្លានផ្លូវចិត្តដោយពិត ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

១១. ហ្វឹកហាត់ សាងឧបនិស្ស័យល្អ

អ្នកឃើញកាលឆ្ងាយ គួរហាត់លះបង់ម្តងបន្តិចៗ ជាការសាងនូវឧបនិស្ស័យល្អនិងអធ្យាស្រ័យល្អឱ្យដល់ខ្លួនឯង ។ ឧបនិស្ស័យនេះនឹងចាក់ឫសសន្សឹមៗចុះជ្រៅក្នុងសន្តាន មានការរឹងមាំមិនងាយនឹងទម្លាយឡើយ។ ការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការទំនុកបម្រុង និងការបរិច្ចាគលះបង់ក៏រីកផ្សាយសន្សឹមៗយ៉ាងទូលំទូលាយចេញទៅ រហូតអាចធ្វើនូវអំពើដែលមនុស្សទាំងឡាយដទៃ ធ្វើបានដោយលំបាក ដូចជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ដែលទ្រង់លះបង់បានគ្រប់យ៉ាងដើម្បីសេចក្តីល្អនិងសេចក្តីសុខរបស់សត្វលោក ។

១២. កុំចង់បានរបស់ដែលអត់

អ្វីៗមានហេតុទើបកើតឡើង ។ មិនមែនអ្នកដទៃគេមិនឱ្យយើងទេ នូវសេចក្តីល្អផ្សេងៗ តាមដែលយើងត្រូវការរាល់ថ្ងៃនោះ តែព្រោះសេចក្តីល្អនោះមិនមានហេតុនាំឱ្យកើតឡើង ទើបសេចក្តីល្អហ្នឹងឯងមិនមានក្នុងអ្នកដទៃនោះ ។

ជាប្រក្រតី យើងតែងទាស់ចិត្តខឹងក្រោធនឹងអ្នកដទៃព្រោះយើងគិតថាអ្នកដទៃមិនឱ្យយើងនូវអ្វីដែលយើងចង់បាន ប៉ុន្តែ បើយើងបានដឹងថា អ្វីៗដែលមិនមានក្នុងអ្នកដទៃនោះព្រោះមិនមានហេតុ មិនមែនព្រោះអ្នកដទៃមិនធ្វើនោះទេ ដូច្នេះយើងមិនខឹងក្រោធនឹងអ្នកដទៃឡើយ ។ សេចក្តីនេះក៏ដូចជាអ្វីៗដែលមិនមានក្នុងខ្លួនយើងអ៊ីចឹងដែរ យើងត្រូវការអ្វីៗពីខ្លួនយើងច្រើនណាស់ តែយើងមិនអាចធ្វើឱ្យខ្លួនយើងបានឡើយ ចាំបាច់និយាយថ្វីដល់ទៅអ្នកដទៃទៀត ។

១៣-បាត់បង់គុណធម៌ ជាអន្តរាយដ៏ក្រៃលែង

មនុស្សដែលពឹងខ្លួនឯងបានតាមផ្លូវកាយនោះ រកបានងាយជាងមនុស្សដែលពឹងខ្លួនឯងបានតាមផ្លូវចិត្ត ។ មនុស្សខ្លះបានជួបប្រសព្វនូវសេចក្ដីសម្រេចខាងផ្លូវសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងល្អ តែត្រូវវិនាសអន្តរាយនូវសម្បត្តិខាងផ្លូវចិត្ត ជាការខាតបង់ដ៏ធំធេង ។ ការវិនាសអន្តរាយនូវសម្បត្តិខាងផ្លូវចិត្ត ជាការវិនាសអន្តរាយដ៏ក្រៃលែងរបស់មនុស្ស ។

មេរៀនជីវិត

១៤-ស្គាល់ទុក្ខដោយបញ្ញា ទើបបានសុខ

មិនមានជីវិតណាដែលប្រព្រឹត្តទៅដោយរាបស្មើប្រាសចាកទុក្ខគ្រប់យ៉ាងនោះឡើយ តែទុក្ខនោះឯង បើចេះមើល ចេះប្រើវាឱ្យល្អ នឹងជាដើមហេតុឱ្យកើតសេចក្ដីសុខដ៏មាំមួន ។

យើងដឹងពីភាពត្រជាក់នៃម្លប់ដើមឈើ ក៏ព្រោះមានកម្ដៅថ្ងៃនៅជុំវិញ ។ ជីវិតនេះ កាលដែលត្រូវព័ទ្ធជុំវិញទៅដោយកម្ដៅថ្ងៃគឺសេចក្ដីទុក្ខ អ្នកប្រាជ្ញអាចរកសេចក្ដីសុខបានក្នុងទីដែលមានទុក្ខនៅព័ទ្ធជុំវិញនោះឯង ។

១៥_ទិសដៅដ៏សំខាន់ គឺសេចក្ដីស្ងប់

កាលបើទិសដៅដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុតនៃជីវិត ឋិតនៅត្រង់សេចក្ដីស្ងប់ហើយ អ្វីៗដែលបានខូចខាតទៅ ក៏ឈ្មោះថាខ្លួនមិនបានខូចខាតអ្វីឡើយ ព្រោះសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃថ្លៃថ្លាបំផុត គឺដួងចិត្តដែលស្ងប់ដោយធម៌របស់អ្នកប្រាជ្ញ ។ អ្វីៗដែលបានមក ក៏គ្រាន់តែថាបានមក ព្រោះសម្បត្តិទាំងឡាយក្នុងលោកនេះ ជារបស់លោក យើងគ្រាន់តែមកអាស្រ័យប្រើប្រាស់មួយគ្រាប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏លះបង់ចោលទៅ ។

១៦_ដឹងអារម្មណ៍ដូចគ្នា តែផលសម្រេចផ្សេងគ្នា

របស់តែមួយ អាចនាំឱ្យអន្តរាយសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ តែមិននាំឱ្យអន្តរាយដល់មនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតឡើយ នេះព្រោះអាស្រ័យគ្រឿងទទួលរ៉ាប់រង ។ បាតដៃដែលមានដំបៅ និងមិនមានដំបៅ កាលដែលដាក់ថ្នាំពិសទៅក្នុងបាតដៃដែលមានដំបៅ វារមែងជ្រាបចូលទៅក្នុងបាតដៃនោះ រត់ទៅតាមសរសៃឈាម នាំឱ្យអន្តរាយដល់ជីវិត តែកាលដាក់ថ្នាំពិសនោះទៅក្នុងបាតដៃដែលមិនមានដំបៅ វាមិនមានផ្លូវជ្រាបចូលទៅក្នុងរូបកាយ អន្តរាយក៏មិនមាន យ៉ាងណាមិញ អារម្មណ៍តែម្យ៉ាងដូចគ្នា កើតឡើងដល់បុគ្គលផ្សេងគ្នា ផលដែលចេញមកក៏រមែងផ្សេងគ្នា ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

១៧-មានដំបៅចិត្ត ត្រូវបិទថ្នាំ

មនុស្សដែលច្រើនដោយសេចក្ដីក្រោធ ព្រោះចិត្តមានដំបៅទោសៈ ពាក្យសម្ដីអ្នកដទៃមកប៉ះខ្ទប់តែបន្ដិចបន្តួចជាដើមប៉ុណ្ណោះ ក៏ហូរទឹករងៃចេញតាមដៃជើង អាកប្បកិរិយាទឹកមុខ ពាក្យសម្ដី រួចហើយក៏ជះក្លិនស្អុយទៅទាំងបណ្ដោយខ្យល់ ទាំងបញ្ច្រាសខ្យល់ ជាការប្រកាសសេចក្ដីអាក្រក់របស់ខ្លួនឯងប្រាប់អ្នកដទៃ ។

ចំណែកមនុស្សដែលមានចិត្តមាំទាំល្អ បរិសុទ្ធមិនមានដំបៅ ទោះជាអារម្មណ៍មិនល្អយ៉ាងណា មកប៉ះខ្ទប់ក៏ដោយ ក៏មិនអាចជ្រួតជ្រាបទៅ ធ្វើឱ្យចិត្តមានការថ្នាំងថ្នាក់បានដែរ ដូចទឹកមិនជ្រាបទៅក្នុងស្លឹកឈូក ឬគ្រាប់ពេជ្រដែលមិនមានស្នាមប្រេះដូច្នោះឯង ។

១៨-ឃើញតែខ្លួនឯង តែងប៉ះទង្គិចដល់អ្នកដទៃ

មនុស្សយើងទោះជាបានទទួលការសិក្សាខាងក្រៅខ្ពង់ខ្ពស់ដល់ណាក៏ដោយ ចិត្តវិញ្ញាណរបស់មនុស្សយើងមិនអាចភ្លឺស្វាងទៅបានឡើយ លើកលែងតែការបែរមករកសិក្សានិងបដិបត្តិផ្នែកផ្លូវចិត្តផងប៉ុណ្ណោះ ។

ការសិក្សាវិជ្ជាការផ្សេងៗជាខាងក្រៅ មិនបានជួយឱ្យមនុស្សយើងកាត់បន្ថយនូវគំនិត គិតតែពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួននោះឡើយ ។ ការទាស់ទែងគ្នាក្នុងសង្គម រហូតដល់កាប់សម្លាប់ប្រហារជីវិតគ្នានោះ គឺមកពីការឃើញតែខ្លួនឯង គិតតែពីជីវិតរបស់ខ្លួនមិនគិតដល់ជីវិតអ្នកដទៃផងហ្នឹងឯង ។

១៩_មិនអប់រំចិត្ត ជាការភ្លាំងភ្លាត់របស់មនុស្ស

ក្នុងលោកបច្ចុប្បន្នច្រើនដោយសម្ភារៈ ការប្រជែងគ្នាក៏មានច្រើន សេចក្ដីត្រូវការក៏ច្រើន អំពើឃោរឃៅក៏ច្រើន។

មនុស្សយើងសព្វថ្ងៃ រកតែនិយាយឱ្យត្រូវថា ចង់បានអ្វីឱ្យពិតប្រាកដនោះ ក៏និយាយមិនបានដែរ ។ សេចក្ដីសុខសឹងដោយប្រក្រតីជារបស់រកបានងាយ ក៏ត្រឡប់ទៅជារកបានដោយលំបាកវិញ នេះព្រោះមកអំពីការភ្លាំងភ្លាត់របស់មនុស្សយើង ពោលគឺមនុស្សយើងមានការព្រងើយកន្ដើយដល់ការអប់រំចិត្ត មិនឃើញតម្លៃក្នុងការដុសខាត់សម្អាតចិត្តរបស់ខ្លួនហ្នឹងឯង ។

មេរៀនជីវិត

២០_ធម្មទាន ឈ្នះអស់ទានទាំងពួង

ទុក្ខរបស់មនុស្សលោក មិនអាចកែខៃបាន ដោយការជួយខាងផ្លូវកាយតែម្យ៉ាងនោះឡើយ ដរាបណាឧបនិស្ស័យអាក្រក់របស់មនុស្សលោកនៅមិនដូរផ្លាស់ទេ មនុស្សលោកនៅតែមានសេចក្ដីដឹងខ្លួនជាទុក្ខដដែល ។

វិធីដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ដោះស្រាយនូវបញ្ហានេះ គឺការជួយឱ្យមនុស្សលោកមានការចេះដឹង និងមាននូវសេចក្ដីបរិសុទ្ធកើតឡើង ។ សេចក្ដីល្ងង់ខ្លៅគឺជាឫសគល់ដ៏សំខាន់នៃអំពើអាក្រក់ និងទុក្ខទាំងពួង ដូច្នេះអ្នកដែលមានបំណងចង់ជួយដោះស្រាយនូវទុក្ខក្នុងលោក សូមជួយឱ្យមនុស្សបាននូវការសិក្សាល្អ បានទទួលនូវភាពភ្លឺស្វាង និងបរិសុទ្ធក្នុងចិត្តផងចុះ ។

២១-មានធម៌ទើបចេះគ្រប់

ការខ្វះខាតធម៌ស្មើគ្នានឹងការខ្វះខាតនូវអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ការបណ្ដុះបណ្ដាលឱ្យមនុស្សមានធម៌ ក៏ស្មើគ្នានឹងឱ្យមនុស្សមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែរ ។ សេចក្ដីនេះគ្រប់គ្នាពិសោធបានដោយខ្លួនឯង និងពិសោធបានគ្រប់ពេលវេលា ។

ទោះជាមិនបានសម្បត្តិណាៗក៏ដោយ សេចក្ដីសំខាន់គឺនៅត្រង់មិនត្រូវការ ដូច្នេះ សម្បត្តិទាំងពួងក៏អស់ន័យ ។ ការអស់សេចក្ដីប្រាថ្នា ឈ្នះអស់នូវទុក្ខទាំងពួង ។

២២-សរីរៈដាក់គុណធម៌ ទើបសមគួរ

សរីរៈនេះ បើមិនជាទីទទួលរងនូវសេចក្ដីល្អហើយ ក៏ជារបស់អាក្រក់ក្រៃលែង ជាទុក្ខខ្លាំងផង មានភារៈមិនចេះចប់ផង ជាមារផង ទោះជាមាននូវសេចក្ដីសុខខ្លះក៏ជាសេចក្ដីសុខបោកប្រាស់ដែរ ។

ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា :

ភារា ហវេ បញ្ចក្ខន្ធា ខន្ធ ៥ ដោយពិតគឺជាភារៈដ៏ធ្ងន់ ។

នត្ថិ ខន្ធសមា ទុក្ខា ទុក្ខណាៗ ស្មើដោយខន្ធមិនមានឡើយ ។

២៣_សម្លឹងផ្នែកក្នុងនៃជីវិត ទើបគិតរកធម៌

ត្រូវសម្លឹងផ្នែកក្នុងនៃជីវិត ទើបនឹងមានឱកាស បានជួបនូវសេចក្តីសុខស្ងប់ដោយពិតប្រាកដទៅបាន ។ ទោះបីផ្នែកខាងក្រៅនៃជីវិត សម្បូណ៌ទៅដោយសេចក្តីសុខយ៉ាងណាក៏ដោយ ថាបើផ្នែកខាងក្នុងមានសេចក្តីក្តៅក្រហាយហើយ មិនអាចមានឈ្មោះថាមានជីវិតជាសុខបានឡើយ ។

ជីវិតខាងក្រៅអាស្រ័យបច្ច័យ ៤ តែជីវិតខាងក្នុងអាស្រ័យធម្មាហារ បានដល់អាហារគឺ **ធម៌** ។

ប្រៀបដូចមនុស្សដែលមានអាហារល្អ មានសម្លៀកបំពាក់ស្អាត ទីនៅអាស្រ័យក៏ដល់ព្រម តែមានរោគបៀតបៀនប្រចាំកាយ ដូច្នេះគឺមិនអាចមានសេចក្តីសុខពេញទីទៅបានទេ ។

រោគផ្លូវចិត្តដុតរោលជីវិត អាក្រក់ក្រៃលែងជាងរោគផ្លូវកាយដោយពិត ព្រោះហេតុនេះ ទើបបានពោលថា ត្រូវសម្លឹងផ្នែកក្នុងនៃជីវិត ។

២៤_ពន្លត់ភ្នក់ភ្លើងក្នុងចិត្ត សង្គមត្រជាក់

បើខាងក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សនៅមិនស្ងប់ទេ ក៏មិនអាចមានឈ្មោះថាស្ងប់ដោយពិតប្រាកដបានឡើយ ។ សេចក្តីស្ងប់ដ៏មាំមួននោះ គឺត្រូវចេញពីខាងក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗគ្រប់គ្នាក្នុងសង្គម ដូចគំនរភ្នក់ភ្លើងម្នាក់មួយភ្នក់ កាលបើម្នាក់ៗ ពន្លត់ភ្នក់ភ្លើងជារបស់ខ្លួនបាន ភ្លើងជាចំណែករួមក៏ឈ្មោះថារលត់ ភាពក្តៅរោលរាលក្នុងសង្គមក៏ស្ងប់រម្ងាប់សល់នៅតែភាពស្ងប់ត្រជាក់ប៉ុណ្ណោះ ។

សន្តិភាពដ៏មាំមួន អាចកើតឡើងបានដោយវិធីជួយគ្នាពោលគឺ កាលបើស្ងប់ត្រជាក់ក្នុងខ្លួនឯងហើយ គួរគប្បីជួយអនុគ្រោះអ្នកដទៃឱ្យស្ងប់ផង ។

២៥-ហ្វឹកហាត់កាយវាចា
រក្សាចិត្ត ជីវិតឧត្តម

កាយវាចានៃបុគ្គលណា ដែលហ្វឹកហាត់បានល្អហើយ គឺជាគ្រឿងប្រដាប់ សម្រាប់លើកស្ទួយនូវបុគ្គលិកលក្ខណៈនៃបុគ្គលនោះ ឱ្យប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ គួរគោរពរាប់អាន គួរក្រាបសំពះ...។ មនុស្សយើងមិនអាចល្អបានដោយឯងៗទេ គឺត្រូវតែហ្វឹកហាត់អប់រំ កាលបានបែបបទល្អហើយ រមែងមានផលក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្ន និងជាប់ជាឧបនិស្ស័យល្អតទៅជាតិមុខទៀតផង ។ សូមកុំភ្លេចថា អ្នកដទៃគ្រាន់តែជាអ្នកជួយប៉ុណ្ណោះ មនុស្សដ៏សំខាន់ក្នុងការហ្វឹកហាត់នេះ គឺជាខ្លួនយើង បើយើងប្រមាទហើយ សូម្បីអ្នកបង្វឹកនោះថ្នាក់បរមគ្រូ ក៏មិនអាចបង្វឹកយើងបានដែរ ។

កាលដែលហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងបានហើយ នាទីដ៏សំខាន់ម្យ៉ាងរបស់យើងនោះគឺ ជួយបង្វឹកជួយទូន្មានអ្នកដទៃផង ។

២៦-គ្រប់គ្រងចក្ខុន្ទ្រិយ នាទីសតិ

ចក្ខុន្ទ្រិយដែលបានទទួលនូវការហ្វឹកហាត់ហើយរមែងមានសេចក្ដីអត់ធន់ចំពោះរូបដែលល្អស្អាត បានច្រើនជាងចក្ខុដែលមិនបានហ្វឹកហាត់អប់រំ គឺអាចមើលក៏បាន មិនមើលក៏បាន កាលបើមើលក៏មានសតិគ្រប់គ្រង មិនបានវង្វេងទៅក្នុងរូប រហូតសៅហ្មងប្រព្រឹត្តផ្ដាំផ្គងនោះឡើយ ។

ចក្ខុន្ទ្រិយដែលបានអប់រំដោយល្អ រមែងមើលឃើញទោសដោយបញ្ញា ដែលទោសនោះជាប់នៅជាមួយនឹងរូបស្អាតនោះៗ ដូចផ្លែឈើពុល ឬផ្កាឈើពិស គឺវាមានទោសបង្កប់នៅក្នុងរូបរាងដ៏ស្រស់ស្អាតនោះឯង ។

២៧_ស្រឡាញ់និងស្អប់ ត្រឡប់ដូរផ្លាស់

ក្នុងខណៈដែលចិត្តកំពុងតែគិតទៅក្នុងកាមនោះ ការគិតព្យាបាទ ឬគិតបៀតបៀនរមែងមិនមានឡើយ លុះដល់ការគិតព្យាបាទ ឬគិតបៀតបៀនកើតឡើង សេចក្តីត្រិះរិះផ្លូវកាមក៏បាត់ទៅ ។ ដោយន័យនេះសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញថាកិលេសរមែងកម្ចាត់បង់គ្នាទៅវិញទៅមក ។ ពេលណាមានស្រឡាញ់ ពេលនោះមិនមានក្រោធ ស្រឡាញ់និងក្រោធមិនអាចកើតឡើងព្រមគ្នាបានឡើយ ។

នៅពេលកិលេសមួយណាកើតឡើង រមែងកើតឡើងយ៉ាងពេញទី មិនមានពាក់កណ្តាលចិត្តស្រឡាញ់ពាក់កណ្តាលចិត្តទៀតស្អប់នោះឡើយ ។ ពិតណាស់ក្នុងមនុស្សម្នាក់ ពេលខ្លះស្រឡាញ់យ៉ាងផ្អែមល្ហែម ពេលខ្លះស្អប់ ឬក្រោធដ៏ជូរចត់តែវាមិនបានកើតព្រមគ្នាទេ ។

ក្នុងជីវិតនេះ មានតែរូបធម៌ និងនាមធម៌ប៉ុណ្ណោះផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច ។

២៨_សុបិនក្នុងដំណេកនៃកិលេស

មនុស្សដែលដេកលក់ហើយយល់សប្តិ រមែងត្រេកអរសប្បាយឬភ័យខ្លាច ទៅតាមរឿងរ៉ាវដែលយល់សប្តិឃើញនោះ យ៉ាងណាមិញ មនុស្សដែលដេកលក់ដោយកិលេស ក៏យ៉ាងនោះដែរ គឺរមែងរីករាយ ឬទោមនស្សទៅតាមហេតុការណ៍ផ្សេងៗក្នុងជីវិត នេះព្រោះតែបញ្ញត្តិនិងមោហៈបិទបាំងបញ្ញាចក្ខុ ដូចការយល់សប្តិបិទបាំងការពិតដូច្នោះឯង។

នៅពេលណា ដែលមនុស្សយើងភ្ញាក់ពីដេកលក់ក្នុងកិលេសហើយនោះ ការវង្វេងស្រឡាញ់ស្អប់ក្នុងហេតុការណ៍ផ្សេងៗ រមែងបាត់បង់អស់ទៅ នៅមានតែសតិ និងឧបេក្ខា-ញាណដ៏បរិសុទ្ធប៉ុណ្ណោះ ។

២៩-កាត់ខ្សែឧបាទានទើបគ្មានបញ្ហា

ឧបាទាន គឺសេចក្ដីប្រកាន់ មានការទាក់ទងជាមួយនឹងចិត្ត ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្តញាប់ញ័រ ។ ឧបាទានប្រកាន់នូវរបស់ណាថាជាខ្លួនយើង កាលបើមានអ្វីមកប៉ះខ្ទប់នូវរបស់នោះក៏រមែងញ័រញាក់មកដល់ចិត្ត ដូចគេយកវត្ថុច្រើនយ៉ាងចងនឹងចុងខ្សែម្ខាង ហើយចុងខ្សែម្ខាងទៀតចងជាប់នឹងខ្លួនយើងអ៊ីចឹងឯង ។ បើយើងផ្ដាច់ខ្សែដែលចងនឹងខ្លួនយើងហើយ ទោះជាអ្នកណាគេធ្វើឱ្យវត្ថុនោះៗ រមៀលត្រឡប់ត្រឡិន នៅចុងខ្សែម្ខាងនោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនបានញ័រញាក់ទាក់ទាញខ្លួនយើងដែរ ។

ការកាត់នូវខ្សែឧបាទានក៏ដូចគ្នាដែរ គឺធ្វើឱ្យចិត្តមិនញាប់ញ័រ មានភាពសុខស្ងប់ចំពោះអារម្មណ៍ក្នុងលោក ។

មេរៀនជីវិត

៣០-ល្អពីដើមដល់ចប់ គឺសេចក្ដីល្អ

ភាពល្អស្អាតស្រស់សង្ហាជាខាងក្រៅ ជារបស់សាបទៅដោយងាយ កាលដែលជិតស្និទ្ធហើយ ក៏សន្សឹមៗអស់នូវសេចក្ដីសំខាន់ទៅម្ដងបន្តិចៗ ប៉ុន្តែសេចក្ដីល្អជារបស់ដែលមិនចេះសាបឡើយ រឹតតែជិតដិតរឹតតែស្និទ្ធស្នាល រឹតតែក្រេបផឹករឹតតែមានរសជាតិ ។

ម្យ៉ាងទៀត អ្វីៗទោះបីស្អាតយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏គឺជាសង្ខារធម៌ ត្រូវមានការផ្លាស់ប្ដូរ គ្រាំគ្រាទ្រុឌទ្រោម ត្រូវចាស់ ឈឺ និងស្លាប់ជាទីបំផុត រួចហើយស្អុយរលួយ មិនជាទីប្រាថ្នារបស់អ្នកណាៗឡើយ ឯសេចក្ដីល្អវិញ ដែលបំពេញហើយ មិនដូច្នោះទេ គឺជារបស់ដែលឋិតថេរយឺនយូរ មិនមែនត្រូវរង្កៀសខ្ពើមឆ្អើមនៅពេលចុងក្រោយនោះឡើយ ។

៣១_សន្តិភាពជាខ្លឹមសារនៃជីវិត

ឥទ្ធិពលរបស់សន្ធតិក្នុងលោកនេះខ្លាំងណាស់ តែវាជាសំបករបស់មនុស្សទេ មិនមែនជាខ្លឹមរបស់មនុស្សឡើយ ។

សេចក្តីសំខាន់របស់កាំបិតនៅត្រង់មុត មិនមែននៅត្រង់ដងទេ ទោះបីកាំបិតនោះមានដងមាស តែបើមិនមុតក៏ប្រើដើម្បីឱ្យបានប្រយោជន៍ជាកាំបិតមិនកើតដែរ ។

មនុស្សម្នាក់រវល់តែស្វែងរកមាស រកពេជ្រមកប្រដាប់ដងកាំបិត បណ្តោយឱ្យកាំបិតច្រែះស្ទឹមខ្វូច មុខលែងមុត តែម្នាក់ទៀតព្យាយាមសំលៀងមុខកាំបិតជានិច្ច ឯដងកាំបិតវិញ គ្រាន់តែជាឈើសម្រាប់ចាប់ឱ្យល្មមដៃប៉ុណ្ណោះ ក្នុងសេចក្តីនេះ អ្នកសំលៀងកាំបិតទើបបានដឹងអំពីសារៈសំខាន់របស់កាំបិតពិតប្រាកដ ។

ការចេះដឹង និងការប្រព្រឹត្តល្អ ព្រមទាំងសេចក្តីស្ងប់ គឺជាសារៈខ្លឹមសារនៃជីវិត ដូច្នេះទើបគួរស្វែងរកខ្លឹមសារទាំងនេះមកប្រដាប់ជីវិត ទើបជីវិតមានខ្លឹមសារពិតប្រាកដ ។

៣២_ល្អរត់រកល្អ ជួបល្អបានល្អ

គុណធម៌របស់មនុស្សល្អ មិនជាទីនិយមចូលចិត្តរបស់មនុស្សអាក្រក់ឡើយ សេចក្តីនេះក៏ដូចគ្នានឹងអំពើអាក្រក់ផ្សេងៗរបស់មនុស្សអាក្រក់ដែរ គឺមិនជាទីនិយមចូលចិត្តរបស់មនុស្សល្អឡើយ ។

មនុស្សដែលយើងនិយមនោះឯង គឺជានិមិត្តបញ្ជាក់ប្រាប់ថា យើងជាមនុស្សបែបណា ព្រោះមនុស្សដែលមានឧបនិស្ស័យផ្សេងគ្នា រមែងច្រានគ្នាចេញ ឯមនុស្សដែលមានឧបនិស្ស័យដូចគ្នា រមែងស្រូបរកគ្នា ។

៣៣-សន្សំអ្វីបានហ្នឹង រំពឹងឱ្យសព្វ

មនុស្សយើងទោះជាធ្វើល្អដល់ថ្នាក់ណាក៏ដោយ ក៏នៅតែមានគេមិនចូលចិត្តដែរ មានខ្លះគេស្អប់ទៀតផង ព្រោះក្នុងលោកនេះរមែងមានបុគ្គលពួកខ្លះ មិនចូលចិត្តជាមួយនឹងមនុស្សល្អអីចឹងឯង ។

ចិត្តរបស់គេជាសត្រូវជាមួយមនុស្សល្អ ទាំងនេះព្រោះសេចក្តីល្អក្នុងខ្លួនគេ មានតិចពេកទៅ មិនល្មមអាចនឹងទទួលយកសេចក្តីល្អបាន ប៉ុន្តែ ជិតដិតស្និទ្ធស្នាលជាមួយនឹងមនុស្សអាក្រក់បុគ្គលពាល ចិត្តសន្តានគ្រោតគ្រាត ។ បុគ្គលណាសន្សំរបស់ណាទុកក្នុងខ្លួនច្រើន រមែងដល់ព្រមទៅដោយរបស់នោះ ។

មនុស្សល្អមិនត្រូវកែប្រែសេចក្តីល្អក្នុងខ្លួន ដើម្បីឱ្យជាទីពេញចិត្តរបស់មនុស្សមិនល្អឡើយ នៅពេលណាខ្លួនយើងជាទីស្រឡាញ់នៃមនុស្សអាក្រក់ នៅពេលនោះសូមឱ្យប្រយ័ត្នសេចក្តីអន្តរាយ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៣៤-រក្សាល្អ បវរជីវិត

ការធ្វើសេចក្តីល្អ ចាត់ថាជាការលំបាកហើយ ព្រោះត្រូវប្រឆាំងជាមួយនឹងកិលេស ប៉ុន្តែការរក្សាសេចក្តីល្អ គឺជាការលំបាកជាង ។ បុគ្គលដែលប្រឹងប្រែងបំពេញសេចក្តីល្អ និងព្យាយាមរក្សាសេចក្តីល្អទុកបានជានិច្ច រាប់ថាជាបុគ្គលរកបានដោយក្រ គួរគោរពបូជា ចូលជិត និងយកជាគំរូល្អ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៣៥. តម្កល់ខ្លួនត្រូវ នៅដោយបញ្ញា

សុខោ បញ្ញាបដិលាភោ ការបានបញ្ញានាំឱ្យបានសុខ ។

ការស្វែងរកបញ្ញា ជាការស្វែងរកដ៏ប្រសើរពិតៗ ព្រោះហេតុដូច្នេះ កាលណាបើយើងមានបញ្ញាជាទិសដៅសំខាន់ហើយនោះ យើងគួរតម្កល់ខ្លួនទុកក្នុងកន្លែងដែលបញ្ញានឹងចម្រើនជានិច្ច ។

ការស្ដាប់ធម៌រឿយៗ ការដល់ព្រមដោយកុសល និងការព្យាយាមរម្ងាប់អកុសលនីវរណៈ ធ្វើឱ្យចិត្តមានសុខភាពល្អពេញលេញ នេះជាកន្លែងដែលបញ្ញាមានការចម្រើនលូតលាស់ រហូតដឹងច្បាស់នូវអរិយសច្ចធម៌ ។

៣៦. សេចក្ដីល្អជារស្មីនៃជីវិត

មនុស្សដែលមានសន្ដានអាក្រក់ រមែងលំបាកព្រោះអំពើរបស់ខ្លួន ធ្វើខ្លួនឱ្យជាឧបសគ្គនៃខ្លួនឯង កាលសន្សំកម្មអាក្រក់ទុកច្រើន កម្មអាក្រក់នោះឯងនឹងមកជាគ្រឿងរារាំងនូវសេចក្ដីសុខ សេចក្ដីចម្រើន ។

មនុស្សដែលមានសីលធម៌ គឺជាមនុស្សល្អ រមែងរុងរឿងជានិច្ច បីដូចជាភ្លើងប្រាកដទីណា រមែងមានពន្លឺភ្លឺស្វាងទីនោះ ។ ភាពភ្លឺស្វាងគឺជាភាពរុងរឿងរបស់ភ្លើងយ៉ាងណា សេចក្ដីល្អក៏ជាគុណសម្បត្តិរបស់បណ្ឌិតយ៉ាងនោះដែរ ។

៣៧_ត្រូវចេះផ្សំឆ្លាត ឱវាទព្រះពុទ្ធ

ទោះបីដឹងថាខ្លួនសំដៅរកប្រយោជន៍ពិត តែក៏គួរប្រព្រឹត្តទៅជាមួយនឹងការឆ្លាតវាងវៃផង ព្រោះការភ្លាំងភ្លាត់នាំឱ្យលំបាក ។ ចេតនាល្អ វិធីការល្អ ទើបអាចបានសម្រេចនូវផលល្អ ។

ភ្លើងចរាចរណ៍ពណ៌បៃតង យើងត្រូវទៅក៏ពិតមែនហើយ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវ មើលឆ្វេង មើលស្តាំផងដែរ នេះជាឧទាហរណ៍ក្នុងដំណើរនៃជីវិត ។

ព្រះសីលវង្ស បានសម្តែងថា សីលជាគុណជាតិដ៏ប្រសើរ អ្នកមានបញ្ញាជាបុគ្គលខ្ពង់ខ្ពស់ ។ បើត្រូវការជ័យជម្នះទាំងក្នុងពួកមនុស្ស ទាំងក្នុងពួកទេវតា គប្បីមាននូវគុណធម៌ទាំងពីរប្រការនេះគឺ សីល និង បញ្ញា ។

៣៨_មនុស្សល្អ មានការដឹងគុណជាកម្លាំង

មនុស្សខ្លះមានអធ្យាស្រ័យសម្លឹងទោសអ្នកដទៃហើយ ថែមទាំងមិនសូវចូលចិត្តគុណសម្បត្តិសេចក្តីល្អរបស់គេទៀតផង ។ ចំណែកបណ្ឌិតរមែងនឹកសម្លឹងគុណ គឺសេចក្តីល្អរបស់អ្នកដទៃ មិនចូលចិត្តសម្លឹងទោសចាប់កំហុសគេនោះទេ បើឃើញកំហុស ក៏បណ្ឌិតឃើញដល់ហេតុនៃកំហុសនោះផងដែរ ព្រមដោយការអនុគ្រោះឱ្យអភ័យជានិច្ច ។

ការមិនសម្លឹងទោសអ្នកដទៃនោះឯង គឺជាកម្លាំងដ៏សំខាន់របស់មនុស្សល្អមានជាតិជាបណ្ឌិត ច្រើនដោយមិត្តនៅជុំវិញ និងធ្វើការអប់រំដល់ពពួកជនជានិច្ច ។

៣៩_ឧបនិស្ស័យល្អ កំដរជីវិត

ផលក្នុងបច្ចុប្បន្ន រមែងសម្ដែងប្រាប់ដល់ហេតុក្នុងអតីត ទោះបីយើងមិនដឹង មិនឃើញក៏ដោយ ដូចជាចង្កៀងដែលកំពុងឆេះភ្លឺស្វាងអ៊ីចឹងឯង ទោះបីយើងមិនឃើញប្រេងក៏ដោយ តែចង្កៀងដែលកំពុងតែឆេះនោះ បានសម្ដែងបញ្ជាក់ដល់ប្រេង ថាពិតជាមាន បើប្រេងអស់ពេលណាភ្លើងក៏រលត់ពេលនោះដែរ ។

ថ្ងៃនេះនឹងក្លាយជាអតីតរបស់ថ្ងៃស្អែក ហើយស្អែកនេះក៏នឹងជាអតីតរបស់ថ្ងៃខានស្អែកដែរ ។ ចូរធ្វើអ្វីៗក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យបានល្អចុះ ឧបនិស្ស័យនៃសេចក្ដីល្អនឹងមានដល់ថ្ងៃស្អែកជាប្រាកដ ។

បើយកឈ្នះខ្លួនឯងបានក្នុងថ្ងៃនេះ ក៏រមែងជាបច្ច័យនាំឱ្យយកឈ្នះខ្លួនឯងក្នុងថ្ងៃស្អែកបានងាយបន្តិចទៅទៀត តែបើចាញ់ក្នុងថ្ងៃនេះហើយ ថ្ងៃស្អែកនោះអាចចាញ់ទៀតបាន នេះពោលអំពីឧបនិស្ស័យផ្លូវចិត្តសន្តាន ។

៤០_ការឲ្យទានចិត្ត ពិតជាកំពូលកិច្ច

ពេទ្យប្រាប់ឱ្យយើងឧស្សាហ៍ហាត់ប្រាណ ដើម្បីសុខ-ភាពរបស់កាយ ត្រូវព្យាយាមរាល់ៗថ្ងៃ ។

ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា បានប្រាប់ឱ្យយើងឧស្សាហ៍ព្យា-យាមហ្វឹកហាត់អប់រំចិត្ត ដើម្បីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ ការហ្វឹកហាត់ចិត្តមានច្រើនវិធី តែវិធីដែលល្អជាទីបំផុតគឺធ្វើសមាធិនិងវិបស្សនា គួរព្យាយាមរាល់ថ្ងៃ ។

សុខភាពផ្លូវកាយមានឧបការៈដល់រូបរាងកាយ យ៉ាងណា សុខភាពផ្លូវចិត្តក៏មានគុណមានឧបការៈដល់ចិត្តវិញ្ញាណយ៉ាងនោះដែរ ។

ចិត្តមនុស្សយើង មានសេចក្ដីសំខាន់ដល់សុខទុក្ខក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងខ្លាំងណាស់ មិនគួរឱ្យរំលងនូវការហ្វឹកហាត់អប់រំផ្លូវចិត្តនេះឡើយ ចិត្តដែលហ្វឹកហាត់អប់រំបានល្អហើយ រមែងនាំសេចក្ដីសុខមកប្រគល់ឱ្យចិត្តដែលហ្វឹកហាត់បានល្អ មានតម្លៃដ៏ក្រៃលែងបំផុតក្នុងជីវិតមនុស្ស ។

៤១_ជឿលើល្អជាមគ្គលជីវិត

កម្មក្នុងអតីតសាងយើងមកក៏ពិត តែបុគ្គលដែលមានបញ្ញាដឹងការពិតនៃជីវិត អាចកែប្រែជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យល្អឡើងបាន ដោយសារការសាងនូវកម្មថ្មីឱ្យល្អ ។

ប្រៀបដូចយើងចូលទៅនៅក្នុងផ្ទះ ដែលគេបានសាងស្រេចហើយ បើយើងមានការចេះដឹងនៅក្នុងរឿងសាងផ្ទះ យើងអាចកាត់ ឬតបន្ថែមក្នុងកន្លែងដែលត្រូវធ្វើ កែខៃកន្លែងដែលខ្វះខាតឱ្យល្អឡើង តាមសេចក្តីត្រូវការរបស់យើង ។

រឿងរបស់ជីវិតក៏ដូចគ្នាដែរ ពិតមែនតែកម្មក្នុងអតីតបានសាងមក ប៉ុន្តែយើងអាចកែខៃបានដោយអាស្រ័យការចេះដឹងក្នុងរឿងជីវិត ។ ដូចបានបញ្ជាក់ហើយថា សេចក្តីល្អគឺជារស្មីនៃជីវិត ដូច្នេះមនុស្សយើងត្រូវតែមានជំនឿជឿជាក់លើសេចក្តីល្អក្នុងការកសាងខ្លួន មិនត្រូវអស់សង្ឃឹម ឬរួញថយក្នុងជីវិតឡើយ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៤២_ចិត្តស្រោបដោយបុណ្យ សាងគុណបានងាយ

ដូចម្តេចបានជាមនុស្សខ្លះល្អបានដោយងាយ ឯមនុស្សខ្លះទៀតល្អបានដោយកម្រ ?

បើមិនមែនព្រោះអាសវក្កិលេស (គ្រឿងសៅហ្មងមានរាគៈទោសៈមោហៈជាដើមដែលដេកត្រាំក្នុងសន្តានចិត្ត) ឬព្រោះបារមី (សេចក្តីល្អពិតក្នុងការកម្ចាត់កិលេស) ដែលម្នាក់ៗធ្លាប់បានសន្សំទុកមកទេ តើនឹងឱ្យយកអ្វីមកជាចម្លើយក្នុងរឿងនេះ ដើម្បីឱ្យជាក់ច្បាស់ទៅបានក្នុងសេចក្តីនោះ ។

មនុស្សខ្លះហ៊ុមព័ទ្ធចិត្តដោយគុណធម៌ជានិច្ច ដូច្នេះចិត្តរបស់គេទើបជាចិត្តមាននូវគុណធម៌ ។ មនុស្សខ្លះហ៊ុមព័ទ្ធចិត្តរបស់ខ្លួនដោយសភាវៈអាក្រក់ ទើបជាមនុស្សអាក្រក់បានដោយងាយ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៤៣_បូជនីយបុគ្គល គួរទទួលការបូជា

មនុស្សល្អជាសាមញ្ញ ក៏មានគេរាប់អានដែរ បើល្អជាកណ្ដាលមានគេគោរព ឯមនុស្សដែលល្អដ៏យ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ រមែងមានគេបូជា ។ អ្នកដែលប្រព្រឹត្តត្រឹមត្រូវតាមតួនាទីរបស់ខ្លួន ហៅថាល្អយ៉ាងសាមញ្ញ មានជីវិតរស់នៅជាមនុស្សលោក ល្អតាមធម្មតា ។

អ្នកដែលតាំងនៅក្នុងសីល សង្រួមឥន្ទ្រិយ ហៅថាល្អយ៉ាងកណ្ដាល ។ ឯចំណែកអ្នកដែលប្រព្រឹត្តបដិបត្តិធម៌ក្នុងសមាធិវិបស្សនា បានដុសខាត់ចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យប្រាសចាកនូវកិលេស ហៅថាល្អដ៏យ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ ។

មនុស្សយើងកាលណាដល់ថ្នាក់គេបូជាហើយ សូម្បីគ្រឿងប្រើប្រាស់ផ្សេងៗរបស់បុគ្គលនោះ រហូតដល់ទៅឆ្អឹង ក៏ក្លាយទៅជារបស់អស្ចារ្យគួរដល់ការគោរពបូជាផងដែរ ។

ទីកន្លែងផ្សេងៗដែលបូជនីយបុគ្គលនោះធ្លាប់អាស្រ័យនៅ ក៏ទៅជាបូជនីយដ្ឋានទាំងអស់ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៤៤_បូជាថ្វាយព្រះ លះបង់តណ្ហា

នៅពេលខ្លះយើងរួញរា មិនហ៊ានបរិច្ចាគលះបង់បូជាថ្វាយចំពោះព្រះរតនត្រ័យ នូវអ្វីៗដែលយើងគិតថាវាជារបស់យើង ហើយយើងកំពុងតែពេញចិត្តផងដែរ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកដែលដឹងច្បាស់នូវគុណព្រះរតនត្រ័យ តែងគិតយល់ថា បើព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃ មិនសមគួរនឹងទទួលនូវអ្វីៗដែលយើងពេញចិត្តនោះទេ តើសមគួរសម្រាប់អ្នកណាទៅវិញ សម្រាប់ទុកឱ្យភ្លើងឆេះចោល ខូចចោល ឬក៏ខ្លួនឯងទើបគួរ ?

មនុស្សយើងជាអ្នកចាញ់ឬមិនទាន់ឈ្នះ ដូច្នេះសមគួរតែទទួលយកនូវព្រះពុទ្ធោវាទប៉ុណ្ណោះ មកទូន្មានចិត្តឱ្យច្រើន ហើយសមគួរតែប្រាថ្នាយ៉ាងតិចបំផុតនូវបច្ច័យ ៤ សម្រាប់រស់ ឯបុគ្គលដែលសមគួរនឹងទទួលនូវអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោក គឺអ្នកឈ្នះ ពោលដោយចំពោះគឺព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៤៥-ម្ចាស់ជីវិតពិតប្រាកដគឺមិនទៀង

បើយើងបានដឹងថាជីវិតនេះ មានចាស់ ឈឺ ស្លាប់ជាម្ចាស់ មានការប្រែប្រួលជាធម្មតា រួចហើយយើងប្រគល់ជីវិតដែលមានខន្ធ ៥ នេះ ឱ្យទៅម្ចាស់គេ យើងនឹងអស់នូវភារៈ ។

សេចក្តីខាងលើនេះ មានទំនងដូចជាអ្នករក្សាសីលវៀរចាកការកាន់យកនូវរបស់ដែលគេមិនបានឱ្យ ដូច្នោះឯង។ អ្នករក្សាសីលដឹងថាទ្រព្យមានម្ចាស់គេហើយ ក៏មិនកាន់យកក្នុងភាពជាចោរឡើយ យ៉ាងណាមិញ អ្នកចម្រើនវិបស្សនា ក៏មិនកាន់យកនូវសង្ខារធម៌ទាំងពួង ដែលមានការមិនទៀងជាទុក្ខ និងជាអនត្តា ជាម្ចាស់ យ៉ាងនោះដែរ ។

៤៦-ជីវិតរស់នៅត្រូវប្រយ័ត្នសម្តី

ទោះបីជាជឿថារឿងនោះពិត ក៏មិនគួរនិយាយជារឿយៗពេកឡើយ គួររំពឹងគិតដល់ប្រយោជន៍ដែលនឹងបានសម្រេចទាំងពីរផ្នែក គឺទាំងផ្នែកយើងអ្នកនិយាយផង ទាំងផ្នែកអ្នកស្តាប់ផង ។ បើឃើញថាមិនមានប្រយោជន៍ទេ នៅមាត់ស្ងៀមវិញល្អជាង ។

ទោះបីឃើញផ្ទាល់ភ្នែកខ្លួនឯង ក៏មិនចេះតែនិយាយទៅដែរ ត្រូវមើលកាលៈទេសៈ និងមនុស្សដែលយើងនិយាយជាមួយផង តើជាមនុស្សបែបណា ហើយដែលសំខាន់គឺប្រយោជន៍ហ្នឹងឯង បើមិនដូច្នោះទេ វានឹងខាតពេលទៅទទេៗ និងជាទោសដល់ខ្លួនឯងទៀតផង ។ ដោយចំពោះដ៏យ៉ាងក្រៃលែងនោះ គឺរបស់ដែលយើងបានដឹងនោះ វាជាសេចក្តីអាក្រក់របស់អ្នកដទៃ ត្រូវតែប្រយ័ត្នមាត់ឱ្យមែនទែន។

៤៧_លើកនាប ដាក់ខ្ពស់ រស់ព្រោះប្រយ័ត្ន

កុំនិយាយអ្វីៗ ដោយត្រឹមតែដើម្បីអួតខ្លួនថា ជាអ្នកចេះដឹង ជាអ្នកអង់អាចឡើយ ។ បើនឹងនិយាយក៏គប្បីនិយាយសំដៅឱ្យបានប្រយោជន៍ដល់អ្នកស្ដាប់ ដើម្បីឱ្យគេបាននូវការចេះដឹងបន្ថែម ឬដើម្បីឱ្យគេមានការយល់ត្រូវ ។

បើយើងនិយាយសំដៅដល់ប្រយោជន៍ ទោះបីយើងលើកយកសេចក្ដីល្អ ការចេះដឹង និងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនយើងឡើងមកជាឧទាហរណ៍ខ្លះ ក៏មិនឈ្មោះថាអួតខ្លួនឯងដែរ គ្រាន់តែសូមឱ្យសមរម្យដល់ករណីប៉ុណ្ណោះ ។

ការគោរពកោតក្រែង មិនមែនសម្ដែងខ្លួនថាអន់នោះទេ គឺជាគុណសម្បត្តិដែលគួរឱ្យលើកតម្កើងពិតៗ ។

ធ្វើជាមនុស្សគឺត្រូវចេះប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើ ការនិយាយ និងការគិត គឺត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យក្រៃលែងជាងអ្នកបើកបររថយន្តទៅទៀត ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៤៨_និយាយត្រូវ បានទៅជាមនុស្សល្អ

មនុស្សល្អ គួរគោរពរាប់អាន និងឱ្យនូវកិត្តិយសដល់អ្នកដទៃតាមសមគួរដល់ឋានៈរបស់គេ ។

មនុស្សល្អ គួរព្រមទទួលស្គាល់ទាំងពាក្យនិន្ទា ទាំងពាក្យសរសើរដោយស្មារតី ។

មនុស្សល្អ គួររក្សាវាចាឱ្យត្រូវត្រង់ជាមួយនឹងចិត្តរបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែមិនគួរនិយាយតាមដែលខ្លួននឹកចង់និយាយនោះទេ កុំឱ្យដូចជាពាក្យដែលលោកពោលថា «មនុស្សល្ងង់យកបេះដូងទុកនឹងអណ្ដាត» ។

មនុស្សល្អ មិនត្រូវមិននិយាយសោះនោះឡើយ តែត្រូវនិយាយក្នុងការគួរ និងនិយាយនូវរឿងដែលគួរ ព្រមទាំងត្រូវនិយាយតែជាមួយនឹងបុគ្គលដែលគួរនិយាយទៀតផង ។

ការធ្វើសេចក្ដីល្អ ឱ្យព្រមគ្នាទាំងកាយវាចា ចិត្តនោះឯង គឺជាគុណប្រយោជន៍ ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៤៩-ចេះស្គាល់ប្រមាណ បានល្អសព្វកាល

មនុស្សល្អ គួរប្រាថ្នាឱ្យមនុស្សដទៃធ្វើសេចក្តីល្អ និង គួរពេញចិត្តក្នុងសេចក្តីល្អ សេចក្តីសុខ និងសេចក្តីសម្រេច របស់អ្នកដទៃនោះៗ ដូចខ្លួនឯងដែរ ។

មនុស្សល្អ មិនគួរវាយកម្ទេចផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកដែល ភ្លាំងភ្លាត់នោះឡើយ គួរឱ្យកម្លាំងចិត្តដើម្បីគេនឹងបញ្ឈប់នូវ កំហុស ហើយដើម្បីឱ្យគេបានធ្វើត្រូវតទៅ ។

មនុស្សល្អ គួរតម្កល់ខ្លួនទុកក្នុងការស្គាល់ប្រមាណ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ការស្គាល់ប្រមាណ គឺល្អសព្វៗ កាល ដូចជាការស្គាល់ប្រមាណក្នុងអាហារ ក្នុងការនិយាយ ការធ្វើ និងព្យាយាមជាដើម ។

៥០-ជីវិតចាំបាច់ត្រូវប្រើគុណធម៌

មនុស្សក្រសម្បត្តិទ្រព្យពិតៗជាមួយនឹងមនុស្សអ្នកមាន ទ្រព្យតែធ្វើខ្លួនដូចជាមនុស្សក្រនោះ រមែងមានសភាពមិនដូច គ្នា។ មនុស្សក្រពិតមានទឹកមុខសៅហ្មង មិនស្រស់បស់។ល។ ឯចំណែកអ្នកមានទ្រព្យ តែធ្វើខ្លួនដូចជាមនុស្សក្រ ព្រោះ ហេតុណាមួយនោះ រមែងមានទឹកមុខភ្លឺថ្លាស្រស់បស់ ព្រោះ នេះជាផ្នែកចិត្តជរូប (រូបកើតពីចិត្ត)។

សេចក្តីខាងលើនេះយ៉ាងណា មនុស្សសាមញ្ញជាមួយ នឹងអ្នកដែលមានចិត្តប្រសើរមាននូវគុណធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់នោះ ក៏ យ៉ាងនោះដែរ គឺអ្នកមានចិត្តប្រសើរមាននូវគុណធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់ សូម្បីធ្វើខ្លួនដូចជាមនុស្សសាមញ្ញ ក៏មានសភាពមិនដូចគ្នា ដែរ ដោយចំពោះ នៅពេលដែលមានហេតុការណ៍កើតឡើង ហើយត្រូវប្រើគុណធម៌ គេរមែងប្រើបានទាន់ពេល ដូចអ្នក មានទ្រព្យច្រើន រមែងប្រើទ្រព្យបានទាន់ពេល ដូច្នោះឯង ។

៥១_មិនមែនមានប្រាក់មានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនោះទេ

មិនមែនមានប្រាក់អាចមាននូវអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ដូចជា មិនចាស់ មិនឈឺ មិនស្លាប់ មិនព្រាត់ប្រាស មិនមានអកុសលវិបាក មានតែកុសលវិបាកជាសុខតែម្យ៉ាង ជាដើម ប៉ុន្តែ បើមានគុណធម៌ក្នុងចិត្តសន្តានផង សូម្បីមិនមាននូវរបស់នោះៗ ក៏សុខចិត្តដែរ ។

ក្នុងជីវិតរាល់ថ្ងៃ ត្រូវប្រើប្រាស់គុណធម៌ច្រើនណាស់ទើបបានសុខ មានជាអាទិ៍ដូចជាសេចក្តីអត់ធន់ក្នុងការរង់ចាំ អត់ធន់ទទួលអនិដ្ឋារម្មណ៍ទាំងពួង មានសេចក្តីសន្តោសចេះព្រមចេះល្មម មាននូវស្មារតីភ្លឺស្វាង និងមាននូវបញ្ញាកាត់បង់នូវសេចក្តីប្រាថ្នាផ្សេងៗ ដោយដឹងថា «អ្វីៗមានហេតុទើបកើតឡើង អ្វីដែលមិនមានព្រោះអត់ហេតុ » មិនមែនចេះតែអន្ទះសាបង្ខំចង់បាននោះឡើយ ។

៥២_សច្ចធម៌នៃជីវិត ពិតគួរដឹង

សច្ចធម៌រមែងមាននូវសភាពពិត ប្រចាំសង្ខារគ្រប់យ៉ាង និងរមែងសម្តែងនូវការពិតជានិច្ច ទោះជាអ្នកណាដឹងអ្នកណាមិនដឹងក៏ដោយ ។

ដូចជា ការមិនទៀងនៃសភាវៈទាំងពួង ការតាំងនៅដោយហេតុដោយបច្ច័យ ការទ្រាំឋិតនៅមិនបាន និងការនៅក្រៅពីការបង្គាប់បញ្ជា ដែលពោលដោយសរុប គឺ **អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា** នោះឯង នេះជាសច្ចធម៌នៃសភាវៈគ្រប់យ៉ាង ។

ការកំណត់ដឹងធម្មនិយាម (ទំនៀមរបស់ធម៌) បានយ៉ាងច្បាស់ប្រាកដហ្នឹងឯង ដែលធ្វើឱ្យលះបង់នូវសេចក្តីប្រកាន់ រមែងឱ្យការមិនមានទុក្ខជាផល សឹងដែលជាកំពូលនៃសេចក្តីប្រាថ្នារបស់មនុស្ស និងសត្វលោកទាំងពួង ។

៥៣_ចិត្តបានសុខហើយ បញ្ហាត្រូវចប់

ដើម្បីសេចក្ដីសុខផ្លូវកាយ យើងត្រូវងូតទឹកជម្រះគ្រឿងសៅហ្មង ត្រូវតមចំណីទាស់ផ្សេងៗ ត្រូវបំប៉នអាហារល្អៗ ត្រូវសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងត្រូវប្រើថ្នាំកម្ចាត់រោគទៀតផង ។

ដើម្បីសេចក្ដីសុខផ្លូវចិត្ត យើងត្រូវមានសីល គឺការមិនធ្វើនូវបាបទាំងពួង នេះដូចជាការងូតទឹកនិងការតមចំណីទាស់តាមផ្លូវកាយដែរ ។ ត្រូវបំប៉នអាហារល្អៗ គឺធម្មាហារបានដល់កុសលធម៌ទាំងពួងដែលត្រូវបំពេញ ។ ត្រូវសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ គឺសម្រាកពីអកុសលនីវរណៈ ឬអកុសល-វិតក្ក ដោយសមាធិភាវនា ព្រោះកាមច្ឆន្ទៈព្យាបាទនីវរណៈជាដើមនេះ នាំឱ្យខូចសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចអ្នកដែលទទួលទានដំណេកមិនលក់នាំឱ្យខូចសុខភាពផ្លូវកាយដូច្នោះដែរ។

សំខាន់បំផុតគឺចិត្តមិនមានរោគ ។ កិលេសគ្រប់ប្រភេទគឺជារោគរបស់ចិត្ត ដូច្នេះត្រូវអប់រំចម្រើនវិបស្សនាដើម្បីសេចក្ដីសុខរបស់ចិត្ត នៅត្រង់មិនមានរោគ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

មេរៀនជីវិត

៥៤_សុខពិតមិនចាំបាច់ដណ្ដើមគ្នា

មាសប្រាក់សម្បត្តិទ្រព្យក្នុងលោក គឺមានកំណត់ចំនួនកាលបើមានមនុស្សត្រូវការចង់បានច្រើន វារមែងមានការដណ្ដើម ធ្វើឱ្យអ្នកផ្សេងមានសេចក្ដីដឹងខ្លួនថាមិនគ្រប់គ្រាន់។

រីឯសេចក្ដីស្ងប់ចិត្តវិញជាសេចក្ដីសុខខាងក្នុង មិនមានកំណត់ចំនួនថាប៉ុណ្ណេះឬប៉ុណ្ណោះឡើយ ធ្វើឱ្យកើតបានក្នុងខ្លួនឯង ដូច្នេះ ទើបមិនត្រូវទៅដណ្ដើមពីអ្នកដទៃណាឡើយ ។

ការដែលម្នាក់ៗមានសេចក្ដីសុខស្ងប់ច្រើន រមែងមិនជំទាស់រារាំងដល់សេចក្ដីសុខស្ងប់របស់អ្នកដទៃណាទាំងអស់ផ្ទុយមកវិញ គឺមានតែបើកផ្លូវឱ្យអ្នកដទៃមានសេចក្ដីសុខស្ងប់ច្រើនឡើងទៀតផង ។

រឿងនេះគ្រប់គ្នាមានសិទ្ធិស្មើគ្នា ក្នុងការសម្រេចនូវសេចក្ដីសុខស្ងប់ឱ្យដល់ខ្លួនឯង ការយកឈ្នះខ្លួនឯងបាន គឺជាការជួយឱ្យអ្នកដទៃមានឱកាសស្វែងរកសេចក្ដីសុខស្ងប់ឱ្យដល់ខ្លួនគេបានដែរ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៥៥_ដើម្បីសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត

I_ត្រូវកុំសង្ឃឹមដូចតទៅ :

១_កុំសង្ឃឹមការយកចិត្តយកថ្លើមពីអ្នកដទៃ ។

២_កុំសង្ឃឹមការដែលអ្នកដទៃត្រូវដឹងគុណរបស់ខ្លួន ។

៣_កុំសង្ឃឹមពាក្យសរសើរនិងការលើកតម្កើងជាដើម ។

៤_កុំសង្ឃឹមការដែលអ្នកនេះទៅជាយ៉ាងនោះ អ្នកនោះមកជាយ៉ាងនេះ ។ សន្តានមនុស្សមិនដូចគ្នាទេ គេរមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមសន្តានរបស់គេ មិនមែនតាមដែលយើងចង់ឡើយ ម្យ៉ាងទៀត សត្វលោករមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មរៀងៗខ្លួន ។

II_ត្រូវបដិបត្តិដូចតទៅ :

១_កាត់បន្ថយសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួន ឱ្យនៅសល់ត្រឹមតែរបស់ដែលចាំបាច់ពិតៗ។ មនុស្សដែលមិនមានសេចក្តីត្រូវការជាអ្នកមានបានជាងមនុស្សដែលមានតែរបស់ច្រើន ។

២_ស្វែងរកការចេះដឹងនិងសេចក្តីស្ងប់ក្នុងជីវិត ។

៣_ស្វែងរកឱកាសសម្រាប់ធ្វើសេចក្តីល្អ និងធ្វើសេចក្តីល្អឱ្យសមល្មមនឹងឱកាសដែលមាន ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៥៦_ដឹងការពិតហើយ អាចទ្រាំបាន

អ្វីៗសុទ្ធតែមានការពិតប្រចាំតួសភាវៈខ្លួនឯង មានហេតុមានផល និងមានកាលកំណត់ត្រឹមត្រូវ ។ យើងត្រូវសិក្សាការពិតដើម្បីប្រយោជន៍ដ៏ក្រៃលែងដែលជាការមិនមានទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

កាលបើដឹងការពិត រមែងមានសេចក្តីអត់ទ្រាំ ឬទ្រាំបានដោយមិនលំបាកក្នុងចិត្តឡើយ ដូចជាការហាលសំពត់ឱ្យស្ងួត ដាំទឹកឱ្យពុះជាដើម សុទ្ធតែត្រូវរង់ចាំ ព្រោះវាមានពេលវេលារបស់វា ។ អ្វីៗទៀតច្រើនណាស់ក្នុងជីវិត ដែលយើងត្រូវតែចេះរង់ចាំនូវផលសម្រេចនោះ ដោយយើងមិនអាចចេះតែបង្ខំបានឡើយ ។

សូមកុំភ្លេចថា អ្វីៗដែលកើតឡើងសុទ្ធតែមានការពិតក្នុងខ្លួនឯង មានហេតុ មានផលត្រឹមត្រូវ កាលដឹងច្បាស់ហើយ អាចទទួលយកបានដោយស្មារតី ទ្រាំបាន ព្រមទាំងមិនប្រកៀកប្រកាន់ទៀតផង ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៥៧_ចេះដឹងពីជីវិត ពិតជាដោះបញ្ហាបាន

អ្នកដែលមិនចេះដឹងក្នុងគ្រឿងយន្ត កាលដែលគ្រឿងយន្តខូច ក៏ខំព្យាយាមកែខៃយ៉ាងអន្ទះសា ទោះជាអស់ពេលយូរយ៉ាងណាក៏មិនសម្រេចដែរ អាចនាំឱ្យខូចលើសដើមទៀតផង ។ ចំណែកជាងដែលជាអ្នកចេះជំនាញក្នុងគ្រឿងយន្តវិញ កាលត្រួតមើលហើយ គ្រឿងយន្តខ្លះនោះគ្រាន់តែបន្តក់ប្រេង ក៏ប្រព្រឹត្តទៅជាប្រក្រតីបាន ។

សេចក្តីខាងលើនេះយ៉ាងណា អ្នកដែលមិនបានចេះដឹងក្នុងរឿងជីវិត ជាមួយនឹងអ្នកចេះដឹង ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។ កាលដែលមានបញ្ហាជីវិតកើតឡើង អ្នកមិនចេះដឹងរមែងខ្វាយខ្វល់ ហើយដោះស្រាយមិនបានសម្រេចអ្វីឡើយ មានតែបង្កបញ្ហាថែមទៀត ចំណែកអ្នកចេះដឹងពិតៗក្នុងរឿងជីវិតរមែងមិនមាននូវកង្វល់ ហើយដោះស្រាយបានដោយងាយ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៥៨_ម្លប់ធម៌ម្លប់ជីវិត

ពេលរដូវក្តៅ ថ្ងៃត្រង់ ស្ងប់ខ្យល់ នៅកណ្តាលវាលមានកម្តៅក្តៅខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែដើមឈើក៏ឋិតនៅទ្រាំទ្រទទួលកម្តៅថ្ងៃ យ៉ាងគួរឱ្យសរសើរ ។

មើលចុះ ! មើលដើមឈើដែលឱ្យម្លប់ដ៏ត្រជាក់ដល់មនុស្សនិងសត្វ រមែងធន់ទ្រាំនឹងកម្តៅព្រះអាទិត្យតាមធម្មជាតិរបស់ខ្លួន ។

មនុស្សក៏ដូចគ្នា អ្នកដែលជាទីពឹង ជាម្លប់ត្រជាក់នៃអ្នកដទៃ ខ្លួនឯងត្រូវមាននូវសេចក្តីអត់ធន់ តស៊ូជាមួយនឹងសេចក្តីលំបាក ។

មើលមាតាបិតាចុះ! ដែលលោកទាំងពីរជាទីពឹងរបស់កូន តើលោកព្រមលំបាកយ៉ាងណាខ្លះ ។

ព្រះធម៌ដែលសម្រេចបានមកពីការព្យាយាមដ៏ខ្លាំងក្លារមែងជាម្លប់របស់ចិត្ត ។

មនុស្សល្អរមែងធ្វើជាម្លប់ឱ្យជីវិតខ្លួនឯង ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៥៩-គុណសម្បត្តិដល់ព្រម ជីវិតរុងរឿង

មនុស្សខ្លះឆ្លាត ល្មមអាចអាស្រ័យការឆ្លាតរបស់ខ្លួន ធ្វើជីវិតឱ្យរុងរឿងបាន តែខ្វះឧបនិស្ស័យដែលល្អ ខ្វះការហ្វឹកហាត់អប់រំ ធ្វើឱ្យភាពឆ្លាតរបស់ខ្លួនដែលមានពីកំណើតមកនោះ ត្រូវនាំទៅប្រើប្រាស់ក្នុងផ្លូវដែលមិនជាប្រយោជន៍ ដូចអ្នកមានទ្រព្យ តែប្រើប្រាស់ក្នុងផ្លូវខុស ។

មនុស្សខ្លះមានឧបនិស្ស័យល្អ តែខ្វះការឆ្លាត ទើបសម្រេចប្រយោជន៍បានតិច ។

មនុស្សខ្លះឆ្លាតផងមានឧបនិស្ស័យល្អផង តែខ្វះការព្យាយាម ដូចអ្នកដែលមានកាំបិតស្អាតល្អហើយ សាច់ដែកល្អទៀត តែម្ចាស់មិនបានយកទៅធ្វើឱ្យសម្រេចប្រយោជន៍ ។

មនុស្សយើងរមែងចម្រើនរុងរឿងក្នុងជីវិតទៅបាន លុះត្រាតែប្រកបព្រមដោយគុណសម្បត្តិទាំង ៣ នេះគឺ

១-ឆ្លាតពីកំណើត ព្រោះបដិសន្ធិប្រកបដោយបញ្ញា ។

២-មានឧបនិស្ស័យល្អ ដោយបានសេពគប់នឹងសប្បុរស ។

៣-មានព្យាយាមត្រូវរហូតដល់ទីបំផុត ។

៦០-ចិត្តច្នៃមានតម្លៃជាងចរណៃទាំងពួង

ត្បូងពេជ្រមានតម្លៃតាមការសន្មតរបស់មនុស្ស សម្បត្តិអ្វីៗដទៃទៀតក៏ដូចគ្នាដែរ វាមានតម្លៃទៅតាមការនិយមនិងទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្ស ប៉ុន្តែ ចំពោះគុណធម៌ទាំងពួងវិញ គឺមានតម្លៃក្នុងខ្លួនឯងផង ថែមទាំងធ្វើឱ្យមនុស្សដែលខ្លួនស្ថិតនៅជាមួយ មានតម្លៃទៀតផង ដូចស្ករផ្អែមដោយខ្លួនឯងហើយ ញ៉ាំងម្សៅដែលខ្លួនលាយជាមួយឱ្យទៅជានំដូច្នោះឯង ។

មនុស្សពូកែក្នុងការច្នៃត្បូង ច្នៃពេជ្រ ប៉ុន្តែមនុស្សក្នុងលោកលំបាកនឹងច្នៃចិត្តខ្លួនឯងឱ្យមានពន្លឺរស្មីណាស់ ។ ចិត្តដែលច្នៃល្អហើយ មានតម្លៃជាងគ្រឿងច្នៃទាំងពួង ។

៦១_លះបង់មានះជាសុខឧត្តម

មានះថាខ្លួនឯងប្រសើរជាងគេ ក៏មិនល្អ នាំឱ្យលើកតម្កើងខ្លួន មាក់ងាយអ្នកដទៃ ... ។

មានះថាខ្លួនឯងអន់ជាងគេ ក៏មិនល្អដែរ គឺនាំឱ្យមើលងាយមើលថោកខ្លួនឯង ខូចចិត្ត ... ។

មានះថាខ្លួនឯងស្មើនឹងគេ ក៏មិនល្អទៀត នាំឱ្យមានការប្រជែង រឹងរូស ច្រណែន ... ។

ក្នុងជីវិតដែលល្អ មនុស្សយើងគួរគោរព ទន់ភ្លន់ ព្រមស្តាប់ និងបដិបត្តិដល់គ្នាទៅវិញទៅមក តាមប្រពៃណីទំនៀមទម្លាប់ដ៏សមរម្យ ។ ដល់ពេលគោរពគឺគោរព ដល់ពេលទន់-ភ្លន់គឺទន់ភ្លន់ ដល់ពេលស្តាប់គឺព្រមស្តាប់ ដល់ពេលរឹងប៉ឹងត្រូវរឹងប៉ឹង ពោលគឺបង្កាប់ខ្លួនឯងឱ្យចូលទៅក្នុងស្ថានការណ៍ និងបុគ្គលទាំងពួងបានដោយល្អ ។ មនុស្សដែលឆ្លាតក្នុងការបង្កាប់ខ្លួនឯង លោកហៅថា ជាអ្នកធ្វើខ្លួនឱ្យសមរម្យ អាចចងចិត្តមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួនបាន ។

៦២_ស្គាល់ខ្លួនឯងពិត ជីវិតមាំមួន

ឆ្កែមិនបានអន់ចិត្តដោយហេតុមនុស្សយើងមិនសំពះវានោះទេ ទោះជាមនុស្សយើងយកជើងលេងក្បាលវា ក៏វាមិនប្រកាន់ដែរ សេចក្តីនេះព្រោះវាព្រមទទួលនូវអ្វីៗ តាមសភាពខ្លួនជាសត្វតិរច្ឆាន ។

ជីវិតមនុស្សពិតជាប្រសើរជាងសត្វតិរច្ឆាន ព្រោះបដិសន្ធិដោយផលបុណ្យ ប៉ុន្តែក្នុងរវាងការកើតនិងការស្លាប់រមែងមានផលបុណ្យ និងផលបាបដូរផ្លាស់គ្នាជានិច្ច ។ អ្នកតាមដានរឿងជីវិតដោយសតិ ទើបបានដឹងថា ជីវិតមួយផ្នែកជាវិបាករបស់កម្ម មួយផ្នែកទៀតកំពុងសាងកម្ម ។

នៅពេលជីវិតជាអកុសលវិបាក ជីវិតតែងទទួលអារម្មណ៍មិនល្អ ។ ពិតមែនតែខ្លួនជាមនុស្សមិនមែនឆ្កែ ប៉ុន្តែគួរកំណត់ដឹងអកុសលវិបាកពិតៗ ទើបមិនប្រកាន់ ហើយនៅដោយការស្ងប់ចិត្តទៅបាន ។

៦៣-ចិត្តសុទ្ធៗដឹងនូវអារម្មណ៍

មនុស្សយើងសប្បាយចិត្តនៅក្នុងលោក ព្រោះដឹងខ្លួនថា ខ្លួនជាអ្នកដឹងអារម្មណ៍នោះៗ ប៉ុន្តែលុះដល់មានអារម្មណ៍មិនល្អមកប៉ះខ្ទប់ ព្រោះខ្លួនជាអ្នកទទួលនោះឯង ទើបកើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្ត ។

តាមធម៌បរមត្ថពិតៗ គឺត្រឹមតែវិញ្ញាណតាមទ្វារ៦ ទ្វារណាមួយប៉ុណ្ណោះ ដែលកើតឡើងមកទទួលដឹងនូវអារម្មណ៍ក្នុងលោក ដោយមិនមានខ្លួនយើងខ្លួនគេ ឬសត្វបុគ្គលណាជាអ្នកដឹងអារម្មណ៍នោះឡើយ ។

ការចម្រើនសតិប្បដ្ឋានវិបស្សនា គឺប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីដឹងការពិតនៃបរមត្ថ កាលជាក់ច្បាស់ហើយ ទើបឃើញថា :

-លោកនេះមិនគួរឱ្យត្រេកអរទេ ។

-លោកនេះមិនគួរប្រកាន់ថាជារបស់មាំមួនឡើយ ។

៦៤-ធម៌ទាំងឡាយ ចាប់ផ្តើមពីចិត្តទៅមុន

សេចក្តីល្អ ឬអាក្រក់ទាំងឡាយ ចាប់ផ្តើមពីចិត្តទៅមុន ។ ចិត្តជាអ្នកសាងនូវចិន្តនាការ (គំនិតល្អឬអាក្រក់) ជាធម្មជាតិដែលមានអំណាចដាច់ខាត ក្នុងការឱ្យសុខ ឬឱ្យទុក្ខដល់បុគ្គល ។ មនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខ ព្រោះមានចិត្តជាសុខ មនុស្សដែលមានទុក្ខក៏ដូចគ្នា ព្រោះមានចិត្តជាទុក្ខ ។

ចិត្តគឺជាធម្មជាតិ ដែលមានសេចក្តីសំខាន់ដ៏ក្រៃលែងក្នុងរឿងសុខទុក្ខនៃជីវិត ។

៦៥_បានជាមនុស្សល្អ ព្រោះចិត្តប្រសើរ

មនុស្សដែលយើងព្រមទទួលថា ជាមនុស្សល្អនោះ ព្រោះគេបានធ្វើល្អ និងនិយាយល្អ ទាំងនេះព្រោះមកអំពីមានការគិតល្អជាមូលដ្ឋាន ។ អាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា គេតាំងចិត្តធ្វើជាមនុស្សល្អ ហើយក៏ប្រព្រឹត្តតាមការតាំងចិត្តនោះ ។

ក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់យើងជាងយើងជាមនុស្សល្អនោះឡើយ ។ ជំនួសការដែលយើងចង់ឱ្យអ្នកដទៃធ្វើសេចក្តីល្អឱ្យយើង គឺយើងត្រូវព្យាយាមធ្វើសេចក្តីល្អឱ្យខ្លួនឯង ទៅតាមដែលយើងត្រូវការ ។ សេចក្តីល្អដែលយើងធ្វើដោយខ្លួនឯង ទើបមានអានុភាពដល់ចិត្តជាពិតប្រាកដ គឺធ្វើឱ្យចិត្តបានសុខស្ងប់ ។ កាលចិត្តសុខស្ងប់ហើយ អ្វីៗក៏រៀបរយទៅផងដែរ ។

៦៦_យ៉ាងណាៗ សម្រេចនៅលើចិត្ត

ចិត្តរបស់មនុស្ស សំខាន់សម្រាប់មនុស្សខ្លួនឯងណាស់ មានតម្លៃជាទីបំផុត ត្រូវថែទាំឱ្យក្រៃលែង ។

មនុស្សនឹងទៅជាបុគ្គលយ៉ាងណា គឺស្រេចហើយតែចិត្តរបស់គេនោះឯង តួយ៉ាង ព្រះសិទ្ធត្ថ ដែលក្រោយមកបានជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ក៏ព្រោះមកអំពីព្រះទ័យរបស់ព្រះអង្គដែរ។

មនុស្សធម្មតា តែក្រោយមកបានក្លាយជាព្រះអរហន្តជាទីគោរពបូជានៃមនុស្ស និងទេវតាទាំងឡាយ ព្រោះចិត្តរបស់លោកប្រាសចាកកិលេស រីឯមនុស្សមានមុខមាត់ស្អាត-បាតខ្លះ តែជាទីរង្កៀសដល់មនុស្សទាំងឡាយ ព្រោះចិត្តអាក្រក់ ហើយធ្វើអាក្រក់ និយាយអាក្រក់ទៅតាមចិត្តដែលអាក្រក់ហ្នឹងឯង ។

៦៧_អាក្រក់ឬល្អ ដក្ខែតាមក្រោយចិត្ត

ចំពោះចិត្តមានសេចក្តីសំខាន់យ៉ាងណា អ្នកសិក្សាអំពីចិត្តអាចឃើញច្បាស់បាន ។ អ្នកដែលមានជោគល្អជាទីបំផុត គឺអ្នកដែលអាចធ្វើចិត្តឱ្យជាសុខបានរាល់ថ្ងៃ និងសេចក្តីស្ងប់ដ៏ពិតប្រាកដនៃចិត្តនោះឯង ។

ត្រូវចាំថា បើចិត្តអាក្រក់ហើយ អ្វីៗទៀតដែលអាក្រក់នឹងតាមមក តែបើចិត្តល្អវិញ សេចក្តីល្អគ្រប់យ៉ាងនឹងមកតាមក្រោយ ដូចកង់រទេះវិលតាមស្នាមជើងគោដែលអូសនូវរទេះនោះដូច្នោះដែរ ។

៦៨_រួចពីបាប ព្រោះគុណព្រះធម៌

ទីឃាវុកុមារ មិនបានប្រហារព្រះរាជាដើម្បីសងសឹក មិនមែនព្រោះដោយសារបានទទួលប្រាក់ លានកោដិនោះទេ តាមពិត ព្រោះនឹកឃើញដល់ឱវាទរបស់ព្រះបិតា និងព្រោះសុចរិតកម្មតែប៉ុណ្ណោះ ។

សេចក្តីល្អមានតម្លៃណាស់មិនអាចយកប្រាក់ប៉ុនណាៗទិញបានឡើយ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ទើបអ្នកប្រព្រឹត្តល្អទាំងឡាយ ឃើញគុណព្រះធម៌ ។

ព្រះធម៌ចូលខ្លួនពេលណា មនុស្សលោកក៏បានរួចពីបាបពេលនោះដែរ ។

៦៩-មនុស្សមានចិត្តខ្ពស់ មិនឱ្យជម្លោះរីករាលដាល

មនុស្សយើងដែលនៅរួមគ្នាក្នុងសង្គម រមែងមានចិត្តមិនស្មើគ្នាឡើយ មានឥន្ទ្រិយទន់ខ្សោយជាងគ្នា ។ មនុស្សខ្លះមានកិលេសស្រាលស្តើង ខ្លះទៀតមានកិលេសក្រាស់ ។ មនុស្សខ្លះសុភាពរាបសា ខ្លះទៀតច្រងេងច្រងាងច្រឡើស-បើសដោយអំណាចនៃកិលេស ទើបមានការប្រព្រឹត្តប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ ។ល។

អ្នកបដិបត្តិធម៌ ទើបត្រូវមានសេចក្តីអត់ធន់ ដែលជាគុណជាតិដុតនូវកិលេស អត់ធន់ចំពោះពាក្យសម្តីចាក់ដោតពាក្យទ្រគោះបោះបោក ខ្វះការគោរពជាដើម ។

អ្នកបដិបត្តិធម៌ មិនប្រាថ្នាឱ្យជម្លោះរីករាលដាលដល់ពួកគណៈឡើយ ត្រូវបានពន្លត់ត្រឹមខ្លួនឯង ។

៧០-មនុស្សយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់

ក្នុងជីវិតមនុស្សយើងនេះ ទោះបីមានអ្នកណាជាសត្រូវ ក៏មិនកាចអាក្រក់ដូចខ្លួនឯងជាសត្រូវនឹងខ្លួនឯងដែរ។

អ្នកដទៃជាសត្រូវ អាចលួមរកផ្លូវការពារបាន ខ្លួនឯងក៏ខំការពារខ្លួន ញាតិមិត្តក៏ជួយការពារ នគរបាលយោធាក៏អាចជួយការពារបានដែរ ។ ទោះបីសត្រូវនោះប្រទូសរ៉ាយរហូតដល់ស្លាប់ ព្រោះការពារមិនបាន ក៏មិនមែនត្រូវទៅអបាយភូមិនោះឡើយ បើយើងជាមនុស្សប្រព្រឹត្តល្អហើយ ។

ផ្ទុយមកវិញ បើយើងជាសត្រូវនឹងខ្លួនឯងនោះ ដោយមានការប្រព្រឹត្តអាក្រក់វៀរចាកសេចក្តីល្អជាប្រក្រតី តើអ្នកណានឹងជួយការពារបាន ។

ក្នុងសេចក្តីនេះ មានទំនងដូចគ្នាដែរ អ្នកណាជួយជ្រោមជ្រែងឬធ្វើឱ្យក្តី គឺមិនអាចដូចធ្វើដោយខ្លួនឯងឡើយ។ ឪពុកម្តាយ ញាតិមិត្តបងប្អូន ធ្វើបានត្រឹមតែជួយដាស់តឿនប៉ុណ្ណោះ ឯការចុះដៃធ្វើគឺខ្លួនយើងផ្ទាល់ ។

៧១.ចិត្តតម្កល់ខុស អាក្រក់ក្រៃលែង

ទិសោ ទិសំ យន្តំ កយិរា   វេរី វា បន វេរិនំ
មិច្ឆាបណិហិតំ ចិត្តំ   បាបិយោ នំ តតោ ករេ ។

ចោរឃើញចោរ ឬមនុស្សដែលមានពៀរឃើញមនុស្សដែលមានពៀរនឹងគ្នាហើយ រមែងធ្វើសេចក្តីវិនាសអន្តរាយហិនហោចណាមួយ ដល់គ្នានឹងគ្នាជាមិនខានឡើយ ឯចិត្តដែលបុគ្គលតម្កល់ទុកខុសហើយ គប្បីធ្វើបុគ្គលនោះឱ្យអាក្រក់ជាងសេចក្តីវិនាស ដែលពួកចោរនិងមនុស្សមានពៀរវេរាធ្វើដល់គ្នានឹងគ្នានោះទៅទៀត ។

ព្រះគាថាធម្មបទនេះនៅក្នុងចិត្តវគ្គ ព្រះអង្គប្រារព្ធ **នន្ទគោបាល** ដែលត្រូវគេប្រហារជីវិតព្រោះបាបកម្មតាមទាន់។

ដែលឈ្មោះថា **ចិត្ត** ព្រោះជាធម្មជាតិដែលសន្សំនូវកម្ម និងជាធម្មជាតិឱ្យសម្រេចនូវវិបាក ម្យ៉ាងទៀត ចិត្តជាធម្មជាតិដឹងច្បាស់នូវអារម្មណ៍ មនុស្សសត្វបុគ្គល អ្នកដឹងអារម្មណ៍ក្រៅអំពីចិត្តទៀតពុំមានឡើយ ។

៧២.ចិត្តតម្កល់ត្រូវ ល្អក្រៃលែង

ន តំ មាតា បិតា កយិរា   អញ្ញេ វាបិ ច ញាតកា
សម្មាបណិហិតំ ចិត្តំ   សេយ្យសោ នំ តតោ ករេ ។

មាតាបិតា ឬពួកញាតិដទៃទៀត មិនអាចធ្វើនូវហេតុនោះឱ្យបានឡើយ ប៉ុន្តែចិត្តដែលបុគ្គលតម្កល់ទុកត្រូវហើយ គប្បីធ្វើនូវបុគ្គលនោះឱ្យប្រសើរជាងហេតុនោះទៅទៀត ។

ព្រះគាថាធម្មបទនេះ នៅក្នុងចិត្តវគ្គ ព្រះអង្គប្រារព្ធ **ព្រះសោរេយ្យត្ថេរ** ដែលត្រូវបានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត ព្រោះមកពីការតម្កល់ចិត្តត្រូវដោយប្រពៃ ។

ដែលឈ្មោះថា **ចិត្ត** ព្រោះជាធម្មជាតិសន្សំសន្ទានគឺសន្សំនូវអ្វីៗដែលសម្រេចក្នុងជវនកិច្ចហើយនោះ។ ចិត្តសន្សំទាំងកុសល ទាំងអកុសល ព្រោះហេតុនេះ ទើបគួរឃើញច្បាស់ថា ចិត្តមិនមែនជាតួខ្លួនយើងឡើយ ហើយក៏មិនមាននូវសភាវៈណាផ្សេងទៀតជាតួខ្លួនយើងដែរ ។

៧៣-សុខចិត្តខ្លួនឯង ជាគោលសំខាន់ក្នុងជីវិត

ពាក្យសរសើរ និងពាក្យនិន្ទានោះ នឹងយកឱ្យប្រាកដមិនបានឡើយ ។ មនុស្សល្អសែនល្អ ក៏នៅគេនិន្ទា កាលបើគេមិនពេញចិត្ត ឯមនុស្សអាក្រក់សែនអាក្រក់ គង់មានគេសរសើរ ព្រោះគេពេញចិត្ត ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ ផ្លូវដែលល្អជាទីបំផុតសម្រាប់យើងគឺ គេសរសើរក៏ដោយ គេនិន្ទាក៏ដោយ យើងធ្វើតែការដែលជាតួនាទីរបស់យើង ឱ្យល្អបំផុត តាមសមត្ថភាពដែលមាន ។ បុណ្យយើងធ្វើ បាបយើងមិនសាង យើងមានសេចក្ដីសុខចិត្តរបស់យើង សេចក្ដីសុខចិត្តនេះឯង អ្នកណាធ្វើជំនួសយើងពុំបានឡើយ ។

៧៤-វិមានសុខ ក្រៃលែងជាងវិមានសួគ៌

សេចក្ដីសុខណាៗទាំងអស់ ទាំងក្នុងមនុស្សលោក ទេវលោក ព្រហ្មលោក ស្មើដោយសេចក្ដីសុខចិត្តពុំមានឡើយ ។

ចិត្តដែលមាននូវសេចក្ដីសុខ ព្រោះបានទូន្មានអប់រំ ព្រោះការតាមថែរក្សាជានិច្ច និងព្រោះបានកម្ចាត់បង់នូវរោគគឺកិលេស ។

មនុស្សយើងអាចសាងនូវវិមានសុខ ក្រៃលែងជាងវិមានសួគ៌ ហើយអាចចូលទៅនៅបានក្នុងអត្តភាពនេះឯង ព្រោះហេតុដូច្នេះ មនុស្សអ្នកប្រាថ្នាសេចក្ដីសុខសម្រាប់ខ្លួន គប្បីទូន្មានចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានជានិច្ច សាងនូវវិមានសុខ ពោលគឺចិត្តស្ងប់នូវកង្វល់ ។

៧៥.សេចក្តីល្អមានអំណាចដ៏ក្រៃលែង

សេចក្តីល្អ ជាគុណធម៌មានអំណាចសំខាន់ដ៏ក្រៃលែង នៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស :

១.ធ្វើឱ្យបានជាទីគោរព ជាទីលើកតម្កើងនៃមនុស្សទាំងឡាយ រឹតតែមានច្រើន រឹតតែល្អ ។

២.មិនមានអ្នកណាទម្លាយបានឡើយ ក្រៅពីខ្លួនឯង។

៣.អ្នកមានទូវគុណធម៌ ខ្លួនឯងក៏សប្បាយចិត្ត មានចិត្តជាសុខ ជាផលឱ្យឃើញច្បាស់ក្នុងបច្ចុប្បន្នទាន់ភ្នែក ។

៤.អ្នកដទៃដែលចូលមកអាស្រ័យ ក៏បាននូវម្លប់ត្រជាក់ជាសុខផងដែរ ។

៥.មិនមានការនិយាយអួតអាង មិនមានការចាំបាច់ត្រូវឃោសនាបបួលអ្នកណាឱ្យមកជឿ តែនេះជាសេចក្តីពិតក្នុងខ្លួនឯង ជាគុណតម្លៃនៃសេចក្តីល្អ ។

៦.សេចក្តីល្អមានអំណាចឋិតថេរយឺនយូរ ល្អប្រសើរជាងអំណាចអាជ្ញាណាៗទាំងអស់ ជាអំណាចដ៏បរិសុទ្ធ ។

៧.អាចកម្ចាត់សត្រូវគឺកិលេសក្នុងខ្លួនឯងបាន ។

៧៦.សុខព្រោះការខារប្រាសចាកទោស

កុំរកសេចក្តីសុខអំពីការខ្ជះខ្ជាយទ្រព្យសម្បត្តិ និងអំពីការខ្ជិលឡើយ ។ ចូរស្វែងរកសេចក្តីសុខអំពីការងារគឺខំប្រឹងធ្វើការ សិក្សាស្វែងរកការចេះដឹង និងប្រឹងឱ្យចិត្តសន្តានប្រកបទៅដោយគុណគឺសេចក្តីល្អជានិច្ចរាល់ថ្ងៃ ។

សូមអធិដ្ឋានក្នុងចិត្ត ឱ្យខ្លួនឯងមាននូវឥស្សរភាពក្នុងការបំពេញសេចក្តីល្អ សាងនូវសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួន ។

ក្នុងលោកនេះគ្មានអ្នកណាមកគាបសង្កត់ មិនឱ្យយើងមានសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ក្រៅពីកិលេសក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងឡើយ ។

៧៧-ស្រវឹងនឹងពាក្យសរសើរ ចិត្តមិនស្ងប់

ស្រវឹងនឹងពាក្យសរសើរ ដូចបរិភោគស្រាពិសេស រមែងចង់បានការសរសើររឿយៗ បើមានអ្នកណាតិះដៀលអ្វី បន្តិចបន្តួចក៏ទាស់ចិត្តហើយក៏ជាទុក្ខ ។ នៅពេលដែលស្រវឹង ហើយ ក៏មិនងាយនឹងដឹងថា ពាក្យសរសើរណាបួម ពាក្យសរសើរណាពិត ដោយចំពោះណាស់នោះគឺអ្នកឋិតនៅក្នុងឋានៈខ្ពស់គឺងាយក្នុងការទទួលនូវពាក្យសរសើរបួមណាស់ ។

គ្រោះថ្នាក់ដ៏ធំមួយ គឺធ្វើអ្វីខុស ធ្វើអ្វីមិនត្រឹមត្រូវ ហើយ មិនមានអ្នកណាក្លាហានមកនិន្ទាតិះដៀលចំពោះមុខ គេបណ្ដោយឱ្យធ្វើតាមចិត្ត មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ គេថែមទាំងរកចំណុចសរសើរពីនេះពីនោះទៀតផង ហើយបើមានធ្វើអ្វីត្រូវ សូម្បីបន្តិចបន្តួច គឺគេខំចោមរោមសរសើរបន្ថែមបន្ថយខុសពីការពិត រហូតដល់អ្នកដែលទទួលនូវការសរសើរ មានការយល់ខុសថា ខ្លួនជាមនុស្សគួរបានទទួលតែការសរសើរម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ មិនគួរមានអ្នកណាមកតិះដៀលឡើយ យ៉ាងនេះប្រៀបដូចជាក្មេងដែលចូលចិត្តតែរបស់ផ្អែមៗ ។

៧៨-សច្ចៈចំពោះខន្ធ ៥ គឺទុក្ខ មិនមែនសុខទេ

ស្រវឹងនឹងសុខធ្វើឱ្យជាប់នឹងសេចក្ដីសុខនោះៗ រហូតដល់គ្រាន់តែមានរឿងត្រូវទុក្ខបន្តិចបន្តួច ក៏ទ្រាំមិនបានដែរ ។ មនុស្សយើងស្រវឹងនឹងសុខ ទើបមិនដឹងថាអ្វីជាសេចក្ដីពិតម្យ៉ាងទៀតព្រោះអត់បញ្ញា ។

តាមពិត គឺទុក្ខហ្នឹងឯងដែលជាសេចក្ដីពិត ព្រះអរិយ-បុគ្គលត្រាស់ដឹងទុក្ខសច្ច មិនមែនសុខសច្ចឡើយ ក្នុងសច្ចៈទី ១ នោះ ។

ការត្រាស់ដឹងនូវសច្ចធម៌ ទើបបានយល់ដឹងអំពីជីវិតខ្លួនឯង និងជីវិតអ្នកដទៃបានច្បាស់លាស់ ។

៧៩.រកសុខខ្លួនឯង ដោយឱ្យសុខគេ

ការស្វែងរកសេចក្តីសុខ ដែលគួរឱ្យតិះដៀលក៏មាន ដែលគួរឱ្យសរសើរក៏មាន ។ ការស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួន ដោយការផ្តល់ប្រគល់នូវទុក្ខភ័យឱ្យអ្នកដទៃ វាគួរឱ្យតិះ-ដៀលណាស់ តែបើមិនបង្កទុក្ខភ័យឱ្យអ្នកដទៃទេ ជាការគួរឱ្យត្រេកអរ ហើយបើការស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួននោះឯង ដោយការផ្តល់ប្រគល់នូវសេចក្តីសុខឱ្យដល់អ្នកដទៃ របៀបយ៉ាងនេះគួរឱ្យសរសើរមែនទែន ។

អ្នកស្វែងរកសេចក្តីសុខ ប្រាថ្នាសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួន ដោយការបង្កនូវទុក្ខឱ្យដល់អ្នកដទៃ រមែងជាមនុស្សច្របូក-ច្របល់ទៅដោយពៀរ រមែងមិនផុតចាកពៀរវេរាឡើយ ។

៨០.ភ្លើងក្រោធដុតចិត្ត ក្តៅហើយឆាបឆៀត

ការខឹងក្រោធធ្វើឱ្យចិត្តសៅហ្មង ក្តៅក្រហាយក្រវល់-ក្រវាយ ទោះដេកឬអង្គុយក៏មិនជាសុខដែរ ។ នេះគឺជាភ្លើងក្នុង អាស្រ័យនឹងចិត្តណាកើតឡើងរមែងដុតនូវចិត្តនោះ ដូចភ្លើងអាស្រ័យនឹងអុសណាឆេះឡើង ក៏រមែងដុតកម្ទេចនូវអុសនោះ ដូច្នោះឯង ។

ភ្លើងគឺសេចក្តីក្រោធនេះ បើមិនចេះពន្លត់វាទេ វានឹងឆេះឱ្យក្តៅជានិច្ចរឿយៗតទៅ បើពន្លត់បានក៏ត្រជាក់សប្បាយដេកនៅជាសុខ ។

អ្នកណាស្អប់ខ្ពើមយើងក៏ស្រេចតែគេទៅ ព្រោះការស្អប់ខ្ពើមបានទម្លាយនូវសុខភាពផ្លូវកាយ ជាពិសេសផ្លូវចិត្តរបស់គេស្រេចទៅហើយ យើងមិនត្រូវស្អប់ត្រឡប់តបវិញឡើយ ។ ការស្អប់ត្រឡប់តប គឺជាការទៅបន្តភ្លើងពីគេយកមកដុតខ្លួនឯងផង ។

៨១_ផ្លូវជីវិត ពិតជាត្រូវសិក្សា

ផ្លូវជីវិត គឺលំបាកជាងផ្លូវដើរធម្មតាក្រៃលែងណាស់ ទាំងមានភាពអាថ៌កំបាំងដ៏ខ្លាំងណាស់ទៅទៀតផង ។

ការដើរផ្លូវធម្មតា យើងគង់តែមានការសិក្សា ដើម្បីឱ្យដឹងផ្លូវទៅមក ទើបជាការងាយស្រួល និងនាំឱ្យរួចផុតពីភយន្តរាយទៀតផង ចុះផ្លូវជីវិតវិញ មានរឿងអ្វីដែលថាមិនចាំបាច់ត្រូវសិក្សានោះ ។

អ្នកដែលមានការចេះដឹងក្នុងផ្លូវនៃជីវិត គឺដឹងថាអ្វីខុស អ្វីត្រូវ អ្វីល្អ អ្វីអាក្រក់ និងអ្វីដែលគួរធ្វើ អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ ហើយព្យាយាមបដិបត្តិតាមដែលបានដឹង ដូច្នេះ រមែងនាំជីវិតទៅកាន់សេចក្ដីសុខស្ងប់បានដោយពិត ។

ការសិក្សាអំពីជីវិត ជាការកញ្ចូននូវបញ្ញាសម្បត្តិ រួចហើយព្យាយាមបដិបត្តិតាមដែលបានដឹងនោះ ដោយកម្លាំងចិត្តដ៏រឹងប៉ឹង សំដៅទៅខាងមុខមិនរាថយ នេះឈ្មោះថា យកបញ្ញាមកប្រើឱ្យបានជាប្រយោជន៍ ដោយសេចក្ដីព្យាយាម ។

៨២_ដឹងថាងងឹត ត្រូវរកប្រទីប

កាលបើភាពងងឹតគឺអវិជ្ជានៅតែគ្របសង្កត់ជីវិត ការប្រព្រឹត្តពិតជានៅមានខុស ។ កំហុសដែលកើតឡើងដោយភាពងងឹតនោះឯង ធ្វើឱ្យជីវិតរឹតតែសៅហ្មងថែមទៅទៀត ។

ប្រៀបដូច មនុស្សដែលដើរក្នុងទីងងឹត រមែងភ្លាត់ប្លាតដួលបោកបានដោយងាយ កាលបើដួលនាំឱ្យប្រឡាក់ ឬគ្រោះថ្នាក់បាក់ដៃបាក់ជើង ធ្វើឱ្យរាងកាយសៅហ្មងឬទ្រុឌទ្រោមដូច្នោះឯង ។

ព្រះគាថាធម្មបទ ជរាវគ្គ

កោ នុ ហាសោ កិមានន្ទោ និច្ចំ បជ្ជលិតេ សតិ
អន្ធការេន ឱនទ្ធា បទីបំ ន គវេសថ ។

កាលបើលោកសន្និវាស ត្រូវភ្លើងមានរាគៈជាដើមឆេះទ្រលោមជានិច្ច ម្ដេចក៏អ្នកសើច ម្ដេចក៏អ្នកត្រេកត្រអាលទៅបាន អ្នកទាំងឡាយ ត្រូវងងឹតគឺអវិជ្ជារួបរឹតហើយ ម្ដេចឡើយក៏មិនស្វែងរកប្រទីបគឺប្រាជ្ញា ។

៨៣_ទំនៀមរបស់ពូជ ដូចទំនៀមកម្ម

ការធ្វើល្អជាតួនាទីរបស់អ្នកដែលស្រឡាញ់អំពើល្អ តែការឱ្យផលល្អយ៉ាងណានោះ ជាតួនាទីរបស់កម្ម បុគ្គលមិនអាចបង្ខំតាមចិត្តចង់បានឡើយ ។

ប្រៀបដូចការធ្វើស្រែដូច្នោះដែរ ភ្ជួររាស់ដកស្ទូងជាតួនាទីរបស់អ្នកស្រែ ឯការចេញកួរឱ្យផល វាជាតួនាទីរបស់ដើមស្រូវ អ្នកស្រែឃំអង្វរដោយការប្រញាប់ចង់បានស្រូវយ៉ាងណា ក៏ដើមស្រូវមិនអាចបញ្ចេញកួរមកបានដែរ បើនៅមិនទាន់ដល់ពេលទេនោះ ។

ក្នុងរឿងអ្នកចម្ការ ក៏មានទំនងដូចគ្នា បុគ្គលដាំពូជបែបណា ក៏រមែងបានទទួលផលបែបនោះ ទោះជាប្រែក្លាយក៏មិនមែនស្វាយទៅជាក្រូចនោះទេ ហើយក៏មិនអាចអង្វរករសូមដូរផ្លាស់ឱ្យផលខុសពីពូជដើមនោះបានឡើយ ។

៨៤_ទោសៈចាប់សត្វដាក់ក្នុងកន្លែងនៃកំហុស

ចូរព្យាយាមរម្ងាប់នូវសេចក្តីក្រោធ កុំឱ្យកើតឡើងបាន បើរម្ងាប់មិនបានភ្លាមៗទេ ក៏សូមឱ្យនៅត្រឹមតែក្នុងចិត្តប៉ុណ្ណឹងចុះ កុំឱ្យប្រាកដតាមមុខ តាមអាកប្បកិរិយា ឬតាមវាចាឡើយ ព្រោះបើយើងសម្តែងចេញមកឱ្យប្រាកដ គឺវាជាការឃោសនា នូវសេចក្តីអាក្រក់របស់យើងដោយខ្លួនឯង ។

ពស់ចាប់កង្កែបលេប ឆ្មាចាប់កណ្តុរស៊ី ខ្លាចាប់ម្រឹគជាចំណី សេចក្តីខឹងក្រោធចាប់សត្វលោក លេបចូលទៅក្នុងកន្លែងនៃកំហុស ។

យើងត្រូវព្យាយាមគ្រប់គ្រងនូវសេចក្តីក្រោធ បើមិនដូច្នោះទេ នឹងត្រូវសេចក្តីក្រោធចូលមកគ្រប់គ្រងលើយើងជាពិតប្រាកដ ។

៨៥_ទ្រុស្តសីល ទ្រុស្តសុខ
សីលសែនស័ក្តិសិទ្ធិ

បុគ្គលអ្នកទ្រុស្តសីលគឺជាអ្នកបៀតបៀនខ្លួនឯងដោយពិត ព្រោះការទ្រុស្តសីលគឺជាតួកម្មអាក្រក់ ជាធម្មតានៃកម្មអាក្រក់វាមិនមែនឱ្យផលល្អដល់អ្នកធ្វើឡើយ ។

អ្នកទ្រុស្តសីលគឺជាចោរ តែជាចោរដែលធ្វើនូវសេចក្តីវិនាសឱ្យដល់ខ្លួនឯង ដូចដើមឈើដែលត្រូវវល្លិជ្រៃរួបរឹត ។

អ្នកមានសីលគឺជាអ្នកមាននូវវត្ថុដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិអស្ចារ្យ ៖

-សីលលាងជម្រះនូវមន្ទិលសៅហ្មងក្នុងចិត្ត ដែលមន្ទិលសៅហ្មងនេះ មិនអាចលាងជម្រះបានដោយទឹកទន្លេគង្គាជាដើមបានឡើយ ។

-សីលកម្ចាត់បង់នូវអន្តរាយខាងក្នុង ដែលជាអន្តរាយដ៏ក្រៃលែង អន្តរាយនេះមិនអាចកម្ចាត់បង់បានដោយអំណាចមន្តវិជ្ជាការណាៗទាំងអស់ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៨៦_ជីវិតមានសីល ខ្ពង់ខ្ពស់ឧត្តម

-សីល គឺជាគ្រឿងប្រដាប់យ៉ាងវិសេសរបស់មនុស្សទាំងឡាយ ។

-សីល មានក្លិនក្រអូបផ្សាយទៅគ្រប់ទិស និងសមគួរគ្រប់កាល ។

-សីល មានគុណអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ស្ថិតនៅក្នុងបុគ្គលណា បុគ្គលនោះ មនុស្សនិងទេវតាគួរគោរពបូជា ។

-សីលជាជណ្តើរឡើងទៅកាន់ទេវលោក ។

-សីលជាឧបាយនាំឱ្យបានសម្រេចឈាននិងអភិញ្ញា ។

-សីលជាផ្លូវនាំឱ្យបានដល់មហានគរគឺព្រះនិព្វាន ។

-សីលជាភូមិប្រតិស្ឋាននូវសាវកពោធិ បច្ចេកពោធិ និងសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណ ។

-សីលនាំឱ្យសម្រេចនូវរបស់ដែលប្រាថ្នា ប្រៀបដូចកប្បព្រឹក្ស ឬកែវទិព្វក្នុងទេវលោក ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៨៧_សីលជាខ្លឹមសារនៃជីវិត

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងថា ៖

-ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បើអ្នកទាំងឡាយប្រាថ្នាថា អាត្មាអញគប្បីជាទីស្រឡាញ់ ជាទីពេញចិត្ត ជាទីគោរព ជាទីលើកតម្កើងនៃសព្រហ្មចារីទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយគប្បីធ្វើឱ្យបរិបូណ៌ក្នុងសីលទាំងឡាយចុះ ។

-ម្នាលអានន្ទ កុសលសីលមានការមិនក្ដៅក្រហាយជាប្រយោជន៍ ។

-សីលជាកុលសម្បត្តិដ៏ខ្ពស់ក្រៃលែង ព្រោះអ្នកមានសីល សូម្បីកើតក្នុងត្រកូលទាបក៏ជាបូជនីយបុគ្គលរបស់ក្សត្រមហាសាលជាដើមដែរ ។

-សីលជាឥស្សរៈ មិនទាសៈនៃកិលេស មានកិលេសនាំឱ្យសម្លាប់សត្វជាដើម ។

-សីលធ្វើឱ្យជីវិតមានតម្លៃ សូម្បីរស់នៅមួយថ្ងៃក៏ប្រសើរជាងការរស់នៅអស់រយនៃឆ្នាំដែលអត់សីលដែរ ។

៨៨_សីលប្រសើរជាងសម្បត្តិទ្រព្យ

-សីលប្រសើរជាងរូបសម្បត្តិ ព្រោះនាំមកនូវសេចក្ដីជ្រះថ្លាដល់ជនទាំងពួង និងព្រោះជរា ព្យាធិជាដើមគ្របសង្កត់មិនបាន ។

-សីលប្រសើរជាងវិមានប្រាសាទ ព្រោះនាំមកនូវការត្រជាក់ចិត្ត ពោលគឺសីលជាវិមានប្រាសាទរបស់ចិត្ត ។

-សីលប្រសើរជាងក្រុមញាតិ ព្រោះឱ្យសម្រេចនូវសម្បត្តិខ្ពស់ៗ ដែលពពួកញាតិមិនអាចឱ្យសម្រេចទៅបាន ។

-សីលប្រសើរជាងកងទ័ព មន្តអាគម និងថ្នាំវិសេសណាៗទាំងអស់ ក្នុងការរក្សាខ្លួនឱ្យឋិតនៅក្នុងភាពជាមនុស្សពិតៗ មិនឱ្យភាពជាមនុស្សក្នុងចិត្តវិនាសឡើយ ។

-សីលធ្វើឱ្យអ្នកមានសីលបានជាទីពឹងនៃខ្លួនឯង ។

-សីលរមែងរក្សាអ្នកមានសីល ក្រៃលែងជាងមាតារក្សាបុត្រ និងក្រៃលែងជាងទេវតារក្សាមនុស្សលោក ។

៨៩_ជីវិតគឺការដើរផ្លូវ

ការដើរផ្លូវត្រូវមានទិសដៅ យ៉ាងណាមិញ ជីវិតគឺជាការដើរផ្លូវ ក៏ត្រូវមានទិសដៅយ៉ាងនោះដែរ ។

អ្វីដែលជាទិសដៅនៃជីវិត មនុស្សយើងម្នាក់ៗត្រូវកំណត់ឱ្យបានច្បាស់ ហើយព្យាយាមដើរ ជាមួយគ្នានោះ ត្រូវប្រយ័ត្នវង្វេង និងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ ។ មានមនុស្សច្រើនណាស់ ដែលមិនបានដល់ទិសដៅ ព្រោះតែសេចក្ដីប្រមាទរបស់ខ្លួនឯង ។

ដើម្បីកុំឱ្យវង្វេង ត្រូវមើលផែនទី ។ ផែនទីជីវិតគឺជាព្រះធម៌ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្ដែង ។

ដើម្បីឱ្យរួចពីគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវប្រយ័ត្នគ្រប់ជំហាន និងត្រូវដឹងថាអ្វីជាគ្រោះថ្នាក់ ។ គ្រោះថ្នាក់នៃជីវិតមានច្រើនប្រការណាស់ គ្រប់គ្នាកំពុងដើរ តើមានឧបករណ៍អ្វីជាគ្រឿងការពារ ? និងអ្វីជាស្បៀង ? អ្វីជាគ្នា ?

មេរៀនជីវិត

៩០_ជីវិតគឺការដូរផ្លាស់

ដុំពពកកណ្ដាលផ្ទៃមេឃ ដូរផ្លាស់រូបរាងជានិច្ច ។ ភាពល្អស្អាតនៃព្រះអាទិត្យដែលជិតលិចក្ដី ភាពស្រស់ត្រកាលនៃធម្មជាតិដទៃទៀតក្ដី ទាំងអស់គឺគ្រាន់តែជាសភាពដូរផ្លាស់ប៉ុណ្ណោះ អ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោកមិននៅដដែលឡើយ ។

យើងមិនអាចបង្គាប់ការដូរផ្លាស់បានទេ ហើយអ្វីៗដែលដូរផ្លាស់ វារមែងដូរផ្លាស់ទៅតាមហេតុ តាមពេលវេលា តាមក្រឹត្យក្រមរបស់វា ។

ជីវិតគឺជាធម្មជាតិ ស្ថិតនៅក្នុងការដូរផ្លាស់ជានិច្ចតាំងពីកើតរហូតដល់ស្លាប់ ។ គ្រប់វ័យនៃជីវិតដូចថ្ងៃបណ្ដើរកូន ឬដូចជាដុំពពុះទឹក យើងមិនអាចចាប់យកវ័យណាមួយបានឡើយ ។ តាមពិត សភាពដូរផ្លាស់ទាំងអស់របស់ធម្មជាតិគឺជាមាយាធម៌ ជាបិសាចតែម្នាក់ពោលគឺទុក្ខតែម្យ៉ាង ។

៩១_ជីវិតគឺការតស៊ូ

តស៊ូជាមួយអ្វី ? ឬជាមួយអ្នកណា ? អ្នកខ្លះថាតស៊ូជាមួយការងាររកស៊ី ខ្លះថាតស៊ូយកឈ្នះអ្នកនេះអ្នកនោះ ។

អ្នកខ្លះ សម្លឹងឃើញមេឃដី អាកាសធាតុក្តៅត្រជាក់ជាដើម ជាគូតស៊ូ ខ្លះតស៊ូក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវ ។ល។

ក្នុងព្រះគាថាធម្មបទ សហស្សវគ្គ ប្រារព្ធព្រះនាង **កុណ្ឌលកេសីថេរី** ព្រះសាស្តាទ្រង់ត្រាស់ថា :

យោ សហស្សំ សហស្សេន សង្គាមេ មានុសេ ជិនេ
ឯកញ្ច ជេយ្យមត្តានំ ស វេ សង្គាមជុត្តមោ ។

បុគ្គលណា ឈ្នះមនុស្ស ១ លាននាក់ក្នុងសមរភូមិ បុគ្គលនោះ មិនឈ្មោះថា ជាអ្នកឈ្នះដ៏ប្រសើរក្នុងសង្គ្រាមឡើយ ចំណែកបុគ្គលណាឈ្នះខ្លួនឯងម្នាក់បាន បុគ្គលនោះឈ្មោះថាជាអ្នកឈ្នះដ៏ប្រសើរបំផុតនៅក្នុងសមរភូមិ ។

៩២_ជីវិតគឺជាកន្លែងសិក្សា

មិនមែនអានតែសៀវភៅទេ ត្រូវអានជីវិតខ្លួនឯងផង ពោលគឺត្រូវសិក្សាអំពីជីវិត តើជីវិតគឺជាអ្វី ? កើតមកបានយ៉ាងណា ? ហើយប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងណា ? ត្រូវសិក្សាឱ្យឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញាចក្ខុ ។

មិនមែនមានតែអ្នកដទៃទេជាគ្រូនោះ ខ្លួនឯងហ្នឹងហើយដែលត្រូវបង្រៀនខ្លួនឯង អប់រំទូន្មានខ្លួន ។ ប្រារព្ធសុខសាមណេរ ព្រះសាស្តាទ្រង់ត្រាស់ថា «ធម្មតាអ្នកស្រែតែងបាចទឹកបញ្ចូលទៅក្នុងស្រែ ជាងព្រួញតែងពត់ព្រួញ ជាងឈើតែងចាំងឈើ ឯអ្នកមានវត្តបដិបត្តិល្អ តែងអប់រំទូន្មានខ្លួន» ។

ក្នុងបណ្តាពួកមនុស្សទាំងឡាយ មនុស្សល្អគឺជាមនុស្សដែលចេះអប់រំទូន្មានខ្លួនឯង ។

៩៣. ជីវិតគឺជានគរមច្ចុរាជ

យើងស្វែងរកឥស្សរភាពនៃជីវិត ប៉ុន្តែកាលផុតចាករឿងមួយបានហើយ យើងក៏ជាប់ជំពាក់ក្នុងរឿងក្នុងអារម្មណ៍មួយផ្សេងទៀត ។

យើងសម្លឹងមើលជីវិតដោយសេចក្តីប្រមាទ និងដោយសេចក្តីត្រេកត្រអាល ព្រោះមានរបស់លួងលោមចិត្តជាច្រើន ។ យើងមិនបានគិតថា យើងដែលត្រេកត្រអាលភ្លើតភ្លើនក្នុងជីវិត វាជាការលោតទម្លាក់ជ្រោះ ឬដូចជានាយព្រានជីករណ្តៅសម្រាប់ចាប់សត្វនោះឡើយ ។ ប្រារព្ធវិឌូឌភៈក្នុងបុប្ផវគ្គ ព្រះគាថាធម្មបទ ព្រះអង្គ ទ្រង់ត្រាស់ថា :

បុប្ផានិ ហេវ បចិនន្តំ ព្យាសត្តមនសំ នរំ
សុត្តំ គាមំ មហោឃោវ មច្ចុ អាទាយ គច្ឆតិ ។

មច្ចុរាជគឺសេចក្តីស្លាប់ រមែងអូសទាញយកនូវនរជនដែលមានចិត្តជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ជាអ្នកកំពុងតែជ្រើសរើសយកកម្រងផ្កាគឺបញ្ចកាមគុណទៅ ដូចជាទឹកជំនន់ដ៏ធំ ដែលកួចយកអ្នកស្រុកកំពុងដេកលក់ទៅដូច្នោះឯង ។

មេរៀនជីវិត

៩៤. ជីវិតគឺជាគុកធំ

នៅក្នុងគុកធំមានបន្ទប់តូចៗជាច្រើន ក្នុងបន្ទប់ខ្លះមានការធ្វើទារុណកម្មអ្នកទោសដ៏ខ្លាំងក្លា បន្ទប់ខ្លះទៀតមានទារុណកម្មខ្សោយជាលំដាប់ ។

ជីវិតចាប់បដិសន្ធិ ជាការចូលបន្ទប់តូចក្នុងគុកធំ ឯការស្លាប់វាជាការត្រូវដូរផ្លាស់បន្ទប់ក្នុងគុកប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រសែជីវិតក្នុងវដ្តសង្សារគឺជាគុកធំ កងទុក្ខទាំងពួងជាទារុណកម្ម។ សត្វលោកជាប់គុកក្នុងជីវិតខ្លួនឯង អវិជ្ជាជាអ្នកគ្រប់គ្រងគុក តណ្ហាជាអ្នកចាប់ ឧបាទានជាខ្នោះនិងជាសោគុក កម្មជាអ្នកយាម ជាអ្នកធ្វើទារុណកម្ម ជាអ្នកឱ្យបាយ និងជាអ្នកផ្លាស់ប្តូរបន្ទប់ឱ្យអ្នកទោស ។

នៅពេលបានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត គឺជាពេលបាននូវសេចក្តីសម្រេចថាត្រូវចេញចាកគុក ដល់ពេលព្រះអរហន្តចុតិ គឺជាដំណើររួចផុតចាកគុក ជាការរួចផុតរហូត ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៩៥-ជីវិតគឺជាអ្នកចិញ្ចឹមឃាតកៈ

សត្វលោកត្រូវការភាពមាំទាំក្នុងជីវិត ប្រាថ្នាការរួចផុតពីវិបត្តិភយន្តរាយទាំងពួង ព្រោះហេតុដូច្នេះ ទើបមនុស្សយើងមិនត្រូវបៀតបៀនដល់សត្វលោកឡើយ ។

មនុស្សយើងស្វែងរកគ្រឿងការពារជីវិត ចាត់វិធាន-ការគ្រប់បែបយ៉ាង តែក្នុងទីបំផុតត្រូវដេកស្លាប់ ទាំងដែលអ្នកការពារនិងគ្រឿងធានាអាយុជីវិតនៅជិតទាំងអស់ នេះព្រោះបញ្ចក្ខន្ធជាឃាតកៈអ្នកសម្លាប់ផ្តាច់ជីវិត ដែលជីវិតបានចិញ្ចឹមរហូតមកហ្នឹងឯង ។ ប្រារព្ធឧត្តរាថេរីក្នុងជរាវគ្គ ព្រះគាថាធម្មបទ ព្រះអង្គ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា :

បរិជិណ្ណមិទំ រូបំ រោគនិឌ្ឌំ បភង្គុណំ
ភិជ្ជតិ បូតិ សន្ទេហោ មរណន្តំ ហិ ជីវិតំ ។

រូបនេះគ្រាំគ្រាទ្រុឌទ្រោមហើយ ជាទីអាស្រ័យនៅនៃរោគ ជារបស់ដែលផុយរលួយ កាយរបស់ខ្លួនជារបស់ដែលស្អុយគួរខ្ពើមរអើម នឹងបែកធ្លាយ ព្រោះថាជីវិតនេះមានសេចក្តីស្លាប់ជាទីបំផុត ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៩៦-ជីវិតគឺពិតជាអនត្តា

ជីវិតគឺជាការប្រជុំព្រមដោយខន្ធទាំង ៥ មានការសន្មតទៅតាមអត្តភាព ភពភូមិកំណើត ថាជាសត្វ មនុស្ស ទេវតា មារព្រហ្ម ។

នៅក្នុងព្រះអដ្ឋកថាបដិសម្ភិទាមគ្គ ភង្គានុបស្សនា-ញាណនិទ្ទេស បានសម្តែងបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ :

ខន្ធា និរុជ្ឈន្តិ ន ចត្ថិ អញ្ញោ
ខន្ធាន ភេទោ មរណន្តិ វុច្ចតិ
តេសំ ខយំ បស្សតិ អប្បមត្តោ
មណឹវ វិជ្ឈំ វជិរេន យោនិសោ ។

ខន្ធទាំងឡាយរមែងរលត់ មិនមានអ្វីៗដទៃ (គឺមិនមានសត្វបុគ្គល) ការបែកធ្លាយនៃខន្ធ លោកហៅថា **មរណៈ** បុគ្គលមិនប្រមាទ ឃើញការអស់ទៅនៃខន្ធទាំងនោះ ដោយយោនិសោមនសិការ (គឺការធ្វើទុកក្នុងចិត្តត្រូវតាមទំនងហេតុផល) ដូចជាងកែវមណី យកចិត្តទុកដាក់ចោះកែវមណីដោយកែវវជីរគឺពេជ្រ ដូច្នោះឯង ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

៩៧_ជីវិតគឺជាឆាកល្ខោន

អវិជ្ជាជាថៅកែល្ខោន តណ្ហាជាអ្នកជ្រើសរើសតួអង្គ ឧបាទានជាមេបំណុល កម្មជាអ្នកចាត់ចែងសាច់រឿង ។

សត្វលោកសម្ដែងរឿងល្ខោនក្នុងឆាកជីវិត ពោលគឺ តួអង្គខន្ធបញ្ចកៈ ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងវដ្ដៈ ទោះជាសម្ដែងធ្វើជាមនុស្សយ៉ាងណា ឬទេវតាយ៉ាងម៉េចក៏ដោយ គឺវាគ្រាន់តែជាសាច់រឿងប៉ុណ្ណោះ ។

អ្នកសម្ដែងត្រូវជួរសាច់រឿងជីវិត តាមការចាត់ចែងរបស់កម្ម ម្ដងធ្វើនេះម្ដងធ្វើនោះ វាគ្រាន់តែជារឿងបញ្ញត្តិក្នុងរោងល្ខោនជីវិតហ្នឹងឯង ។

តាមពិត បរមត្ថធម៌រហូតសង្សារវដ្ដ ពុំមែនជាសត្វបុគ្គលឡើយ ។ រឿងរ៉ាវជីវិតគ្រប់បែបយ៉ាង មាននៅតែក្នុងគំនិតប៉ុណ្ណោះ ។

៩៨_សុបិនជីវិត

ពេលដេកលក់ ចិត្តក្នុងមនោទ្វារ បានដឹងនូវរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដែលហៅថាសុបិន ឬយល់សប្ដិ ។ រឿងរ៉ាវដែលបានឃើញនៅពេលយល់សប្ដិនោះ គឺជារឿងរ៉ាវប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជីវិតពិតយ៉ាងណា សូម្បីរឿងរ៉ាវពិតៗក្នុងជីវិតនេះ ក៏គ្រាន់តែជាអារម្មណប្បញ្ញត្តិរបស់ចិត្តក្នុងមនោទ្វារប៉ុណ្ណឹងឯង ប្រៀបដូចជារឿងយល់សប្ដិនៅ ពេលដេកលក់ យ៉ាងនោះដែរ ។

ក្នុងជរាសូត្រ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា :

បុគ្គលអ្នកភ្ញាក់ពីដេក រមែងមិនឃើញនូវរូបារម្មណ៍ជាដើម ដែលបានឃើញនៅពេលយល់សប្ដិ យ៉ាងណាមិញ បុគ្គលមិនឃើញជនជាទីស្រឡាញ់ ដែលធ្វើកាលកិរិយាទៅកាន់លោកខាងមុខហើយ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

៩៩-ដំណោះស្រាយបញ្ហាប្ដីប្រពន្ធ

រឿងប្ដីប្រពន្ធ ជារឿងធម្មតារបស់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ ។ ព្រះអរិយបុគ្គល ២ ពួក គឺព្រះសោតាបន្ន និងព្រះសកទាគាមី ដែលមិនបានបួស ក៏នៅគ្រប់គ្រងផ្ទះដែរ ។

បើប្ដីប្រពន្ធជាទូទៅ មានកល្យាណសីល និង កល្យាណធម៌ហើយ គ្រួសារនោះឯង ក៏រមែងមាននូវសេចក្ដីសុខតាមលោកិយវិស័យ ។

ជាធម្មតារបស់បុថុជ្ជន តែងមានល្អផង មិនល្អផង ព្រោះហេតុដូច្នេះ ទើបមានការអាក់អន់ចិត្តនឹងគ្នា ឬប៉ះខ្ទប់គ្នាដូចអណ្ដាតនិងធ្មេញ ។

ប្ដីប្រពន្ធដែលនៅជាមួយគ្នា មានសេចក្ដីសុខ ឬមានទុក្ខនោះ វាអាស្រ័យហេតុ គឺ **ស្នេហ៍** និង **ស្នេត** ។

-ស្នេហ៍ គឺជាជ័រស្អិតដែលធ្វើឱ្យប្ដីឬប្រពន្ធស្រឡាញ់ ដូចជាពាក្យពីរោះ ពាក្យពិត និយាយក្នុងរឿងដែលគួរនិយាយ

ស្លៀកពាក់តែងខ្លួនស្អាតបាត រៀបរយជានិច្ច ព្យាយាមក្នុងការងារដែលជាតួនាទីរបស់ខ្លួនជាដើម ។

ជាប្រពន្ធគឺត្រូវធ្វើការដាំស្ល បោកគក់ខោអាវ បោសផ្ទះសម្អែង សម្អាតបន្ទប់ មិនហួងហែងហួសហេតុ មិនមានចិត្តចង្អៀតពេក មិនទាស់ទែងជាមួយញាតិមិត្តរបស់ប្ដី គោរពប្រណិប័តន៍ចំពោះឪពុកម្ដាយក្មេក និងប្ដីជានិច្ច ចេះក្រែងចិត្តអ្នកដទៃ ស្មោះត្រង់ចំពោះប្ដី ដាច់ខាតគឺកុំលេងល្បែងស៊ីសង និងត្រូវចេះដឹងក្នុងការចាយវាយជាដើម ។

ជាប្ដីវិញ ត្រូវព្យាយាមធ្វើការរកទ្រព្យសម្បត្តិ វៀរចាកគ្រឿងញៀន អបាយមុខសព្វគ្រប់ ធ្វើខ្លួនឱ្យជាប្ដីល្អ និងជាឪពុកល្អ ស្មោះត្រង់ព្រមដោយក្ដីអាណិតចំពោះភរិយាខ្លួនរហូត យ៉ាងនេះជាដើមដែរ ។

ប្ដីប្រពន្ធ ត្រូវសិក្សាឱ្យយល់ដល់ចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយព្យាយាមថ្នមចិត្តគ្នា ជាមនុស្សយល់ហេតុផល កុំចេះតែតាមចិត្តរបស់ខ្លួន ជាពិសេសត្រូវចេះនឹករលឹកដល់គុណ គឺសេចក្ដីល្អរវាងគ្នានឹងគ្នា ។

-ស្មៀត គឺជាល្បិចកិច្ចកល មាយាលាក់ពុត នាំឱ្យមាននូវអពមង្គល រហូតដល់ពេលជួបគ្នាមានតែជេរ ឬមុខក្រញូវរអ៊ូរទាំដាក់គ្នា គេចមុខមិនចង់ជួបគ្នា មិនចង់ចូលផ្ទះ...។

វិធីបដិបត្តិ

ជាដំបូង ត្រូវសង្កេតពិនិត្យខ្លួនឯងជាមុនថា ហេតុដែលកើតឡើងនេះកើតមកពីអ្វី ? អ្នកណាជាអ្នកបង្កឡើង ? បើឃើញថាមកពីយើង ក៏ត្រូវព្រមទទួលនិងប្រញាប់សម្រេចចិត្តកែខៃឱ្យបានទាន់ពេល ។

បើបញ្ហានោះ ទាក់ទងនឹងម្ខាងទៀត ក៏សូមឱ្យប្រឹក្សារកការដោះស្រាយ ម្នាក់ៗជាមនុស្ស គឺត្រូវតែជាអ្នកយល់ហេតុយល់ផល តែបើដោះស្រាយមិនបាន គឺអាចប្រឹក្សាជាមួយអ្នកចេះដឹងតទៅទៀត ។

ឧបសគ្គសំខាន់ ដែលធ្វើឱ្យប្តីប្រពន្ធបែកបាក់គ្នា ឬនៅជាមួយគ្នាមិនបានសុខ ក៏គឺទិដ្ឋិមានះ រឹងរូស ឃើញតែពីខ្លួនឯងពេករហូតដល់ខ្វះមេត្តា ខ្វះការប្រាថ្នាល្អដល់គ្នា ។

ម្យ៉ាងទៀត គឺការមិនចេះទទួលកំហុស ចេះទទួលត្រូវតែម្យ៉ាង ហើយច្រើនតែបន្ទោសអ្នកដទៃដែលខុសនោះមិនដាច់ពីមាត់ និយាយដដែលៗ បើខ្លួនឯងធ្វើខុសវិញមិនព្រមទទួលឡើយ ហើយបិទបាំងទៀតផង ។

ចំពោះបុថុជ្ជន ថាឱ្យធ្វើអ្វីមិនចេះខុសនោះគ្មានឡើយ លើកលែងតែមិនធ្វើអ្វីសោះ ឯការមិនធ្វើអ្វីសោះនោះ វាជាកំហុសមួយដោយឡែកផ្សេងទៀត ។

វិស័យមនុស្សល្អ កាលបើធ្វើខុសហើយ រមែងទទួលកំហុស និងព្រមកែប្រែ មិនឱ្យខុសដដែលៗឡើយ ។

មនុស្សដែលធ្វើខុសហើយ មិនព្រមទទួលកំហុស ជាមនុស្សខ្វះសុខភាពផ្លូវចិត្ត នៅទីណា ជាមួយអ្នកណា ក៏ក្តៅក្រហាយទីនោះ ព្រោះបើមានកំហុសអ្វីមួយកើតឡើងចេះតែបន្ទោសអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ លុះដល់មានត្រូវ មានល្អវិញក៏ប្រញាប់ទទួលខ្លួនឯង មនុស្សប្រភេទនេះ មាននៅក្នុងគ្រួសារណា គ្រួសារនោះរកសន្តិសុខបានដោយលំបាក ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ គូប្តីប្រពន្ធណាត្រូវការសេចក្តីសុខ

ក្នុងការគ្រប់គ្រងផ្ទះរួមគ្នា ត្រូវបណ្តុះគុណធម៌ក្នុងការគ្រប់គ្រងផ្ទះ ឱ្យមានទៅវិញទៅមក យ៉ាងនេះ ជីវិតគូស្នេហ៍រមែងដើរទៅតាមផ្លូវ ដែលរោយទៅដោយត្របកផ្កាកុលាប ពោលគឺមង្គលជីវិតជាពិតប្រាកដហោង ។

គោលធម៌បដិបត្តិ

ត្រូវបដិបត្តិគោលធម៌ ៣ ក្រុម គឺត្រូវមានសីល ៥ ព្រមដោយកល្យាណធម៌ ត្រូវវៀរចាកអបាយមុខ ៦ យ៉ាង និងត្រូវមាននូវឃរាវាសធម៌ ៤ យ៉ាង ។

ក្រុមទី ១

សីល ៥ ព្រមដោយកល្យាណធម៌

ក្រុមទី ១ នេះត្រូវហ្វឹកហាត់ឱ្យបាន :

១.មិនសម្លាប់សត្វគ្រប់ជីវិតទាំងអស់ ហើយចម្រើននូវមេត្តាករុណាឱ្យដល់ព្រម ។

២.មិនធ្វើចោរកម្មគ្រប់យ៉ាង ហើយដល់ព្រមដោយការចិញ្ចឹមជីវិតដ៏ប្រពៃ ។

៣.មិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម ដល់ព្រមដោយក្តីសន្តោស គឺព្រមល្មមចិត្តតែជាមួយនឹងគូគ្រងរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ មាននូវកាមសំវរ គឺការសង្រួមក្នុងកាមគុណទាំងឡាយ ។

៤.មិននិយាយកុហកព្រមទាំងមាននូវសច្ចៈ ។

៥.មិនបរិភោគទឹកស្រវឹងគ្រឿងញៀន អប់រំស្មារតីសេចក្តីមិនប្រមាទឱ្យដល់ព្រម ។

ក្រុមទី ២

អបាយមុខ ៦ យ៉ាង

ក្រុមទី ២ នេះត្រូវវៀរឱ្យបានជាដាច់ខាត :

១.សេពគ្រឿងញៀនស្រវឹងបំផ្លាញស្មារតី ។

២.ការប្រព្រឹត្តអនាចារក្នុងរឿងមេថុនធម្ម ។

៣.លេងល្បែងភ្នាល់ ។

៤.ដើរលេងមិនស្គាល់ពេលវេលា ។

៥.សេពគប់មនុស្សអាក្រក់ជាមិត្ត ។

៦.ខ្ជិលច្រអូសក្នុងការងារ ។

ក្រុមទី ៣

យរាវាសធម៌ ៤ យ៉ាង

ក្រុមទី ៣ នេះ គួរឱ្យមានជាប្រចាំចិត្ត :

១.សច្ចៈ ស្មោះត្រង់ពិតប្រាកដដល់គ្នា ។

២.ទមៈ ហ្វឹកហាត់ទូន្មានចិត្តរាល់ថ្ងៃ ។

៣.ខន្តិ ចេះអត់ធន់ តស៊ូមិនខ្លាចលំបាក ។

៤.ចាគៈ ចេះឱ្យទាន និងចេះលះបង់ ។

បើគ្រួសារណា ទាំងប្តី ទាំងប្រពន្ធបដិបត្តិបាននូវធម៌ ៣ក្រុមនេះគឺក្រុមទី ១ ហ្វឹកហាត់សម្រេចបាន ក្រុមទី ២ រៀរចាកបាននិងក្រុមទី ៣ កើតមានជាប្រចាំចិត្ត ជីវិតពិតជាមាននូវសេចក្តីសុខ តាមវិស័យរបស់បុថុជ្ជនដែលជាមនុស្សល្អ ។

សូមត្រួតត្រាពិនិត្យមើល តើអាត្មាអញបដិបត្តិមានការខ្វះខាតក្នុងធម៌ ៣ ក្រុមនេះដែរឬទេ ឬក៏សង្កេតឃើញមានបញ្ហាចេញពីប្រភពផ្សេងទៀតដូចជា :

✍.ការរអ៊ូរទាំ និយាយច្រើន

ចំណុចនេះដោយច្រើនគឺមាននៅលើស្ត្រីជាភរិយា ឬ

ជាមាតា ចំណែកបុរសជាស្វាមីឬជាបិតាក៏មានដែរតែតិចតួចទេ ។ ដើមហេតុព្រោះមនុស្សក្នុងផ្ទះមិនរួមដៃជួយ អ្វីៗត្រូវធ្លាក់មករកតែម្នាក់ ទាំងការក្រៅ ការក្នុង ដោះស្រាយមិនចេញកើតរោគសរសៃប្រសាទ ។

ដំណោះស្រាយ

ទាំងម៉ែទាំងឪទាំងកូន ត្រូវរួមដៃគ្នា អ្វីគួរជួយបានធ្វើបាន ក៏ជួយទៅធ្វើទៅ ។ មេផ្ទះដែលឆ្លាត មិនត្រូវចងការងារក្នុងផ្ទះទុកសម្រាប់តែខ្លួនឯង អ្នកណាៗធ្វើមិនត្រូវចិត្តនោះទេ គួរបង្រៀនកូនៗឱ្យចេះដឹង ហើយឱ្យកូនធ្វើនូវកិច្ចការនោះជំនួសខ្លួន ។

គ្រប់គ្នាត្រូវយល់ដឹងថា ការងារអ្វីក៏ដោយ បើយើងធ្វើទៅហើយមានផលឱ្យបានសុខទាំងអស់គ្នា ការងារនោះយើងត្រូវរីករាយនឹងធ្វើ ព្រោះជាបុណ្យក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

✍.ការធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្តខ្លួនឯង

ចំណុចនេះ គឺចូលចិត្តធ្វើអ្វីផ្តាច់ការ មិនប្រឹក្សាគ្នាជាមុន ។ ប្តីប្រពន្ធ ទោះបីថាមានរូបរាងផ្សេងគ្នា តែគួរមាន

បេះដូងជាមួយគ្នា ទើបក្នុងផ្ទះមានសន្តិសុខ ។ ប្តីប្រពន្ធត្រូវតែជាមនុស្សយកហេតុផលជាសំខាន់ កុំធ្វើអ្វីៗស្រេចតែចិត្តចង់ កុំអាងខ្លួនឯងឱ្យជ្រុល ពិតមែនតែមិនបានធ្វើឱ្យគ្រួសារបែកបាក់គ្នា តែត្រូវដេកបែរខ្នងដាក់គ្នា ព្រោះហេតុមិនសប្បាយចិត្ត ។

ដំណោះស្រាយ

ត្រូវគ្រប់គ្រងចំណង់ មុនធ្វើឬនិយាយ ត្រូវមានសតិនិងបញ្ញាគ្រប់គ្រងជានិច្ច ត្រូវចេះក្រែងចិត្ត ក្រែងរឿង អ្វីដែលវង្វៀសហើយត្រូវកុំធ្វើកុំនិយាយ ត្រូវលះទិដ្ឋិមានះ និងឧបាទានចេញពីចិត្ត ដោយយកហេតុផល និងភាពត្រឹមត្រូវជាគោលបដិបត្តិ ។

១០០.ដំណោះស្រាយបញ្ហាកូន

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងអំពីបុត្រ ៣ ប្រភេទ គឺអតិជាតបុត្រ អនុជាតបុត្រ និងអវជាតបុត្រ ដោយទ្រង់លើកយកសីល ៥ មកជាគ្រឿងវាស់ដូចតទៅ :

អតិជាតបុត្រ កូនដែលខ្ពស់ជាងត្រកូល គឺឪពុកម្តាយមិនមានសីល ៥ តែកូនជាអ្នកមានសីល ៥ ។

អនុជាតបុត្រ កូនដែលស្មើនឹងត្រកូល គឺឪពុកម្តាយមានសីល ៥ ហើយកូនក៏ជាអ្នកមានសីល ៥ ផងដែរ ។

អវជាតបុត្រ កូនដែលទាបជាងត្រកូល គឺឪពុកម្តាយមានសីល ៥ តែកូនជាអ្នកមិនមានសីល ៥ ។

ឪពុកម្តាយក្នុងសម័យបច្ចុប្បន្ននេះ មានច្រើនណាស់ដែលគិតខំតែពីការរកប្រាក់ទុកឱ្យកូន ត្រូវការឱ្យកូនរៀនពូកែរៀនបានខ្ពស់ ធ្វើការងារស្រួល មានកិត្តិយស ប្រាក់ខែច្រើនមានបានធូរធារ ... ។

ម៉ែឪដោយច្រើនមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគុណធម៌ ឱ្យមានក្នុងខ្លួនកូននោះទេ លទ្ធផលក៏គឺការខកចិត្ត យំបង្ហូរទឹកភ្នែក កើតរោគសរសៃប្រសាទ ទាំងដែលកំពុងតែមានប្រាក់ច្រើនហ្នឹងឯង ។

បញ្ហាចិញ្ចឹមកូនខុសក្បួន

ចេះតែតាមចិត្តកូនក្នុងផ្លូវខុស ថ្នមកូនមិនព្រមឱ្យកូនធ្វើអ្វីឡើយ ដោយមានម៉ែមានឪឬមានអ្នកបម្រើធ្វើឱ្យស្រេចៗ កូនចង់បានអ្វីក៏ឱ្យ ចង់បានប្រាក់ប៉ុន្មានណាក៏តាមចិត្តកូនគ្រប់យ៉ាង ។

កូនក៏ក្លាយទៅដូចជាកូនទេវតា ប្រាថ្នាអ្វីក៏បានដូចចិត្ត ជាមនុស្សសំគាល់ខ្លួនខ្លាំង ពូកែចាយប្រាក់ តែកិច្ចការអ្វីៗមិនពូកែឡើយ ដូចចាស់បុរាណពោលថា « ជើងមិនជាន់ដី ឬជាន់អាចម៍មាន់មិនពៀច » ។

ការដែលត្រូវនោះ គឺសំដៅត្រង់បណ្តុះបណ្តាលនូវគុណធម៌ ឬសីលធម៌ឱ្យកើតមានក្នុងខ្លួនកូន គឺក្នុងចិត្តសន្តាន

របស់កូននៅតូចៗ ។ កាលកូនតូចមាននូវគុណធម៌ឬសីលធម៌ក្នុងចិត្តសន្តានហើយ រមែងជាកូនកតញ្ញូមាននូវកតវេទិតាធម៌ចំពោះម៉ែឪ គោរពនិងជឿស្តាប់ដំបូន្មានរបស់មាតាបិតា ធ្វើតែការងារល្អប្រសើរ នាំមកនូវការរីករាយចិត្តឱ្យដល់មាតាបិតា រាល់ពេលដែលនឹកឃើញដល់កូន ។

តែបើកូនខ្វះខាតនូវគុណធម៌ឬសីលធម៌ហើយ ទោះបីមានការចេះដឹងក្នុងវិជ្ជាជីវៈខ្ពស់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចជួយខ្លួនឱ្យរួចពីអាក្រក់បានដែរ ។

បើមិនប្រញាប់បណ្តុះបណ្តាលនូវសីលធម៌ គុណធម៌ក្នុងចិត្តសន្តានរបស់កូនទុកតាំងតែពីកូននៅតូចទេ ឱកាសដែលកូននឹងបានទៅជាមនុស្សល្អនោះ គឺពិតជាលំបាករក ។ រឹតតែលំបាករាល់ថ្ងៃតទៅទៀត ព្រោះវិជ្ជាការខាងវត្ថុរឹតតែចម្រើន ចិត្តរបស់មនុស្សក្នុងលោករឹតតែធ្លាក់ចុះ ចូលក្នុងការឃើញតែពីខ្លួនឯងកាន់តែជ្រៅទៅ ចិត្តសន្តានចេះតែកាចឡើងសាហាវឡើង ។

ដើមហេតុដែលសំខាន់គឺ ការប្រជែងគ្នាក្នុងរឿងវត្ថុ

សម្ភារៈ ម៉ែឪត្រូវចេញទៅរកប្រាក់រឿយៗ ហើយក៏អាចឃ្លាតឆ្ងាយពីកូនរឿយៗផងដែរ ។

ដោយហេតុនេះ រឿងមិត្តសម្លាញ់ទើបត្រូវបានមកជាបញ្ហាសំខាន់របស់កូន ។ ម៉ែឪដែលល្អ រមែងមិនបណ្ដោយតាមចិត្តកូនក្នុងផ្លូវដែលខុសឡើយ នៅពេលដឹងថាកូនធ្វើខុសហើយ ក៏បានដាស់តឿន ពេលខ្លះជេរ ពេលខ្លះមានរហូតដល់វាយទៀតផង ។

ចំណែកមិត្តសម្លាញ់របស់កូនវិញ មានតែពាក្យផ្អែម ធ្វើអ្វីក៏បានស្រេចតែចិត្ត មានតែសរសើរសូម្បីក្នុងផ្លូវខុស ដូច្នេះ ទើបត្រូវស្រឡាញ់មិត្តជាងម៉ែឪទៅទៀត ។ មនុស្សយើងកាលបើស្រឡាញ់គ្នាហើយ រមែងថ្នមចិត្តគ្នា ថែមទាំងព្យាយាមធ្វើអ្វីៗ តាមដែលមិត្តចូលចិត្ត ឬសំណូមពរ ។

ចំណុចងងឹត ឬចំណុចភ្លឺរបស់កូន នៅត្រង់នេះឯង បើគប់ជាមួយមិត្តល្អ ក៏ជាសំណាងបុណ្យ តែបើគប់ជាមួយមិត្តអាក្រក់ ក៏នាំឱ្យខ្លួនវិនាស ខូចអនាគត ទម្រាំតែដឹងខ្លួនវាហួសអស់ទៅហើយ ។

ហេតុម្យ៉ាងទៀត ដែលកូនៗ មិនមានការគោរពឬជឿស្ដាប់ម៉ែឪ គឺព្រោះអាស្រ័យការប្រព្រឹត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មាតាបិតា ដូចជា :

✍.**មិនបានឱ្យការកក់ក្ដៅដល់កូន** ឱ្យប្រាក់ចាយ ឱ្យបាយបរិភោគ និងអ្វីៗទៀតក៏ពិតហើយ ប៉ុន្តែបានជាភ្លេចថា មនុស្សយើងមានទាំងកាយមានទាំងចិត្ត ។ ការឱ្យនូវអាហារគួរឱ្យទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត ។

✍.**ធ្វើខ្លួនជាគំរូមិនល្អ** លេងស្រី ញៀនស្រា ជាប់ល្បែងភ្នាល់ រកស៊ីខុសច្បាប់ ។ល។

✍.**តាមអំណាចខ្លាំងពេក** ខ្វះការពិនិត្យហេតុផល នៅពេលកូនធ្វើអ្វីខុសបន្តិចបន្តួច ឬខុសធំគ្រាន់ទៅនោះ ចេះតែជេរប្រទេច វាយទាត់ធាក់ ប្រើអំណាចគំរាមកំហែង ។ ជាការឈ្នះកូនតាមផ្លូវកាយ តែមិនអាចឈ្នះកូនតាមផ្លូវចិត្តឡើយ ។ ការគ្រប់គ្រងល្អបំផុត គឺត្រូវគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្ត ។

✍.**ស្រឡាញ់កូនតាមចិត្តខ្លួនពេក** ត្រូវការឱ្យកូនធ្វើយ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះ ដូចជា ត្រូវរៀនមុខវិជ្ជានោះ ត្រូវធ្វើ

ការងារនេះ ដូច្នេះជាដើម ហាក់ដូចជាកូនមិនមានចិត្ត មិនមានបេះដូងអ្វីខ្លួនឯងសោះអីចឹង ។ បង្ខំកូនតាមចិត្តខ្លួនឯងជាម៉ែជាឪពេក នាំឱ្យខូចមនោសញ្ចេតនា ។

✍.**រអ៊ូរទាំច្រើនពេក** គ្រប់គ្នាមិនថាក្មេងឬចាស់រមែងមិនចូលចិត្តមនុស្សរង៉ែរង៉ូវរអ៊ូរទាំឡើយ ។ អ្នកស្តាប់មានការធុញទ្រាន់ តែអ្នកពោលចូលចិត្តតែខ្លួនឯង ។ ឪពុកម្តាយបើចង់ឱ្យកូនៗនៅជិត គួរតែប្រយ័ត្នត្រង់ចំណុចនេះ ។

✍.**ចិញ្ចឹមកូនឱ្យខ្ជិល** គឺខ្លាចកូនហត់នឿយ ខ្លាចកូនលំបាក ម្ល៉ោះហើយ អ្វីៗធ្វើជូសកូនគ្រប់យ៉ាង ។ កូនធ្វើអ្វីៗខ្លួនឯងអត់កើតទាំងអស់ ធំៗកម្លោះ ក្រមុំអស់ហើយបោកខោអាវខ្លួនឯងក៏មិនស្អាត ដាំបាយមិនឆ្អិន... ចូលក្នុងពាក្យចាស់ថា « ចិញ្ចឹមកូនមិនឱ្យធំ » ។

មាតាបិតាមានកូនល្អ នៅពេលដែលនឹកដល់រឿងកូនហើយ ក៏បានសប្បាយចិត្ត នេះក៏ជាផលបុណ្យដែលមាតាបិតាបានធ្វើទុកមក ។

មាតាបិតាមានកូនមិនល្អ កូនកើតមកជាសត្រូវ កើត

មកបំផ្លាញ បង្កតែទុក្ខក្តៅក្រហាយមិនចេះចប់ នេះគឺមកអំពីអកុសលកម្មឱ្យផល ។

រឿងដែលត្រូវ យើងគួរសិក្សាអំពីជីវិត ទទួលការពិតប្រឹងធ្វើល្អជាបន្ត កុំឱ្យខូចចិត្ត ។ ត្រូវយល់អំពីអកុសលវិបាកសូម្បីតែព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ក៏ទ្រង់ទទួលនូវអកុសលវិបាកដែរ ។ ព្រះបាទពិម្ពិសារជាព្រះអរិយបុគ្គល ត្រូវទទួលផលបាបយ៉ាងខ្លាំង ហើយក៏សោយទិវង្គតទៅដោយសារកូនជាអ្នកសម្លាប់។

កុំគិតប្រៀបធៀបថា កូនគេមិនដូចជាកូនយើង ។ មនុស្សយើងរមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មរៀងៗខ្លួន ដូច្នេះតើឱ្យដូចគ្នាយ៉ាងម៉េចទៅ បើអាចជ្រើសរើសបាន គ្រប់គ្នាត្រូវជ្រើសយកតែអ្វីៗដែលល្អ គ្មានក្រ គ្មានឈឺ គ្មានកំណើតសត្វតិរច្ឆានជាដើមឡើយ ។

ដំណោះស្រាយ

កតញ្ញូតាធម៌ ជាភូមិឋានដ៏សំខាន់នៃគុណធម៌គ្រប់យ៉ាងផ្សេងទៀត និងជាគ្រឿងសំគាល់ថាជាមនុស្សល្អ គួរបណ្តុះបណ្តាលឱ្យកើតមានក្នុងចិត្តសន្តានរបស់កូន ។

ចិញ្ចឹមកូនដោយហេតុផល ត្រូវតាមកូនក្នុងផ្លូវដែលត្រូវ ជំទាស់ក្នុងផ្លូវដែលខុស សរសើរក្នុងការងារល្អ អប់រំជានិច្ច ក្រើនរំលឹកឱ្យបានច្បាស់ ចំពោះកំហុសដែលកូនមាន អាចដាក់ទណ្ឌកម្មបានក៏ដាក់ទៅ ។

បង្រៀនឱ្យកូនចេះប្រើគំនិត ដូចជាការងារមុខនាទីជាដើម ត្រូវបង្ហាត់ឱ្យកូនចេះប្រើគំនិតខ្លួនឯង ដោយមិនចាំបាច់ចង្អុលប្រាប់គ្រប់មុខគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ។

បង្រៀនឱ្យកូនចេះទទួលខុសត្រូវ គឺការងារអ្វីៗដែលកូនបានធ្វើ បើខុសត្រូវចេះទទួលសារភាព ត្រូវចេះកែប្រែកុំឱ្យខុសដដែលៗ ។ ការងារជាកិត្តិយសរបស់មនុស្ស បើមានកំហុសត្រូវទុកជាគ្រូ ។

ត្រូវចេះចិញ្ចឹមកូនឱ្យបានធំ កុំព្យាយាមចិញ្ចឹមកូនឱ្យតឿ ព្រោះម៉ែឪមិនអាចចេះតែនៅតាមចិញ្ចឹមកូនរហូត មួយជីវិតកូននោះបានឡើយ ។

ត្រូវតែជាគំរូល្អរបស់កូន កុំអនុវត្តតាមពាក្យដែលថា « ពុតគ្រូកុំត្រាប់ ច្បាប់គ្រូឱ្យយក » ឱ្យសោះ ។

ត្រូវស្រឡាញ់កូនដោយព្រហ្មវិហារឱ្យគ្រប់ទាំង ៤ កុំស្តែងចេញឱ្យកូនដឹងថា ម៉ែឪស្រឡាញ់កូនមិនស្មើគ្នា (អគតិ) ។

គួររកឱកាសនាំកូនៗទៅវត្ត ស្តាប់ធម៌ ឱ្យទាន រក្សាសីល ចម្រើនភាវនាតាមសមគួរ ជាពិសេសមុនកូនគេង ត្រូវបង្ហាត់ឱ្យកូនៗថ្វាយបង្គំព្រះ សូត្រធម៌ ថ្វាយបង្គំមាតាបិតាជានិច្ច ។

ត្រូវកុំភ្លេចថាយើងមានតួនាទីចិញ្ចឹមកូនឱ្យបានល្អ ហើយក៏កុំភ្លេចដែរថា បើគេមិនចេះស្រឡាញ់សេចក្តីល្អទេ វាជាបាបគ្រោះរបស់គេ ពេលណាគេទទួលផល យូរៗទៅគេនឹងរាងចាល ។

កុំព្រមអត់សីលខ្លួនឯង ដោយព្រោះតែមុខរបរដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួន និងជីវិតកូនជាដើមឱ្យសោះ ។ សត្វកើតមកហើយ តែងស្លាប់ជាធម្មតា ធ្វើការរកស៊ីអ្វីក៏ស្លាប់ដែរ តែសូមឱ្យស្លាប់ជាមួយនឹងសីល ។

ចប់

ព្រះន័យព្រះអគ្គសាវ័ក

ព្រះសារីបុត្រទូលព្រះថា ហេតុខ្ញុំព្រះករុណាមិនអាល័យ
មិនត្រេកអរនឹងវេទនាបី សូមថ្វាយសេចក្ដីដូច្នេះថា ។
វេទនាទាំងបីមិនទៀងទាត់ កើតហើយប្រាសព្រាត់គ្រប់វេលា
ទោះចិត្តបានសោយសុខវេទនា គង់ប្រែគ្រាំគ្រាជាទុក្ខព្រួយ ។
ព្រះពុទ្ធទទូលថា សាធុ អ្នកមានអាយុពិតជាជួយ
ការសោយអារម្មណ៍ឯណាមួយ ក្នុងលោកទុក្ខព្រួយនឹងមានខ្លាំង។
ការសោយវេទនាគ្រប់ប្រភេទ **យំកិញ្ចិវេទយិតំ តំ**
ទុក្ខស្មិន្តិ ទុក្ខកើតខ្លាំង បើនៅពឹងអាងធម៌លោកីយ៍ ។
ចិត្តព្រះអរហន្តមិនញាប់ញ័រ ពេលជួបលោកធម៌ទាំងប្រាំបី
លោកដាក់ចិត្តកាយដូចផែនដី ទទួលគ្រប់អ្វីៗដែលមកដល់ ។
ដោយឧបាសិកា **ខិម លក្ខណា**

បើចង់ឱ្យគ្រប់ត្រូវឈប់ចង់

អ្នកបានរាល់ថ្ងៃរឹតតែចង់ មិនអស់ចំណង់នៅតែប៉ង
ចំណែកអ្នកបានយូរៗម្ដង មិនបានដូចប៉ងត្រូវចេះទប់ ។
ចំណង់កើតពីកាមតណ្ហា នាំចិត្តប្រាថ្នាចង់គ្មានឈប់
តាំងពីព្រលឹមទល់ព្រលប់ បើចង់ឱ្យគ្រប់ត្រូវឈប់ចង់ ។
ដោយឧបាសិកា **ខិម លក្ខណា**

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

ឈ្នះខ្លួនឯងទើបប្រសើរ

ឈ្នះអ្នកដទៃនាំមានពៀរ ឈ្នះកិលេសមារសុខអង្វែង
ឈ្នះគេនៅតែព្រួយចំបែង ការឈ្នះខ្លួនឯងទើបប្រសើរ ។
ដោយឧបាសិកា **ខិម លក្ខណា**

មនុស្សពិត

ទោះបីដឹងថា   កម្មនេះចែងចារ   វាសនាជីវិត
មិនគួរលះបង់   ព្យាយាមក្នុងចិត្ត   ផ្តេកផ្តួលគំនិត
ត្បិតកម្មវាសនា ។

កម្មអ្នកកំហិត   មនុស្សអ្នកប្រព្រឹត្ត   ដោយចិត្តហានក្លា
អាចជាបច្ច័យ   លកលៃជួយស្តារ   កែប្រែវាសនា
ថ្ងៃថ្លាប្រពៃ ។

យើងជាមនុស្សពិត   ឈរឡើងពិនិត្យ   ឱ្យដឹងសេចក្តី
ពង្រឹងជំហរ   ប្រាជ្ញាស្មារតី   ប៉ាន់ធីកែខៃ
វិថីជីវិត ។

រូបកើតព្រោះកម្ម   បុណ្យបាបចំណាំ   ព្រោះកម្មអតីត
បញ្ញាជាងថ្ងៃ   ថ្វីដៃពិសិដ្ឋ   បិទបាបឱ្យជិត
ត្បិតបុណ្យបច្ចុប្បន្ន។

ព្យាយាមអត់ធន់   បញ្ញាជាទុន   នៅពេលអាសន្ន
កុំព្រួយភ័យភិត   គិតពីបែរបន់   ឥតមានអ្នកគ្រាន់
ជាងខ្លួនយើងឡើយ។

បុណ្យព្រេងវាសនា   គឺយើងអ្នកចារ   ដោយខ្លួនឯងហើយ
ឥតមានឥន្ទ្រព្រហ្ម   ណាកំណត់ឱ្យ   ផុតទុក្ខល្ហែល្ហើយ
ដោយការយល់ត្រូវ។

ព្យាយាមជាថ្មី   ថ្ងៃមុនចាញ់ដៃ   ថ្ងៃនេះអាស្រូវ
កំហុសពីមុន   គន់កែតម្រូវ   ធ្វើខ្លួនឱ្យទៅ
ជាម្ចាស់វាសនា ។

ព្យាយាមពុះជ្រែក   ទោះទាំងទឹកភ្នែក   ហូរជោកភក្ត្រា
កំចាត់កិលេស   ឆេះក្នុងអាត្មា   ទើបឆ្លងសង្សារ
ដល់ត្រើយក្សេមក្សាន្ត។

ដោយឧបាសិកា ជូ ស៊ូហៀង

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

សូម្បីតែចន្ទគង់រាហូចាប់

ចន្ទនៅលើមេឃត្រូវរាហូចាប់   សត្វដែលត្រូវស្លាប់កុំថាមានស្លាប
អ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតពិតមានបុណ្យបាប ចង់សុខជរាបតែអស់កិលេស។
សច្ចៈក្នុងលោកមិនអាចគេចកែ   ដឹងហើយនៅតែចិត្តចង់ចចេស
បានត្រឹមកើតទុក្ខតឹងទ្រូងស្ទើរប្រេះ ដល់ទាល់តម្រិះស្រែកទ្រហោយំ។

ដោយឧបាសិកា ជូ ស៊ូហៀង

កុំចេះតែចង់ គ្មានបួងកុំទៅ

បានអានបានស្តាប់សារសព្ទវែងខ្លី ពាក្យពេចន៍មានន័យសម្ដីទឹកឃ្មុំ
ផ្អែមល្ហែមរៀបរាប់បង្កប់អប់រំ ធម៌ព្រះពាក្យព្រហ្មចាស់ទុំទូន្មាន។
ថាកុំចង់បានរបស់ដែលអត់ ហេតុមិនប្រាកដកុំចង់បំពាន
កុំជាប់ចិត្តនឹងរបស់ដែលមាន អ្វីទាំងប៉ុន្មានពុំមានខ្លឹមសារ ។
ព្រោះអ្វីកើតឡើងមានហេតុបច្ច័យ ពេលហេតុអស់ថ្លៃរលត់សង្ខារ
កើតហើយអស់ទៅជារឿងធម្មតា ជរាពិការជាអ្នកកំដរ ។
គ្មានអ្វីដែលល្អសម្រាប់យើងឡើយ ជាងយើងនេះហើយដែលជាមនុស្សល្អ
ប្រព្រឹត្តបដិបត្តិតាមផ្លូវព្រះធម៌ ជីវិតបវរទទួលជោគជ័យ ។
ជីវិតជាការតស៊ូប្រឹងប្រែង អប់រំខ្លួនឯងតាមធម៌វិន័យ
កុំអស់សង្ឃឹមគិតតែពីភ័យ ត្រូវខំលកលៃតាមតួនាទី ។
ជីវិតជាការប្រែប្រួលប្តូរផ្លាស់ ពីក្មេងទៅចាស់ជរាញាំញី
ចុងក្រោយគឺស្លាប់ចោលលើប្រឹថពី ចំណីធរណីចោលកូនរហង់ ។
ជីវិតប្រៀបដូចជាការដើរផ្លូវ ព្រះធម៌គង់នៅប្រៀបដូចជាប្លង់
ផែនទីនៅមានម្តេចមិនតម្រង់ ដើរវិលឥតបួងកុំចង់ដល់ឆាប់ ។
ភ្លឺណាស់ច្បាស់ណាស់ព្រះសទ្ធម្មថ្លៃ អស់ក្តីសង្ស័យក្រោយពីបានស្តាប់
ប្រៀបដូចបើកផ្ការបស់ដែលផ្កាប់ ឬដូចគេប្រាប់អ្វីដែលកំបាំង ។

ដូចបង្ហាញផ្លូវដល់អ្នកវង្វេង ដែលដើរផ្សងព្រេងឱ្យដល់ទីតាំង
ឬដូចគេទ្រោលប្រទីបបញ្ចាំង ទីងងឹតខ្លាំងឱ្យមានរស្មី ។
អ្នកមានភ្នែកភ្លឺអាចយល់សណ្ឋាន មើលឃើញដឹងបានចម្រើនស្មារតី
គេចផុតវាលភក់នរកអវិចី ឆ្លងផុតទុក្ខភ័យអាស្រ័យធម្មយាន។
ខ្ញុំសូមប្រកាសសច្ចវាចា ថាបុណ្យនេះណាកើតព្រោះធម្មទាន
ដែលធ្លាប់បានស្តាប់មកទាំងប៉ុន្មាន នាំចិត្តសន្តានឱ្យមានសទ្ធា ។
សូមអនុមោទនាកុសល ឧទ្ទិសជូនផលដល់ញាតិគ្រប់គ្នា
មាតាបិតាគ្រូឧបជ្ឈាយ៍ បងប្អូនមីងមាញាតិគ្រប់សន្តាន ។
សូមឱ្យបានសុខសិរីសួស្តី ផុតទុក្ខផុតភ័យរកស៊ីមានបាន
សូមបុណ្យដែលខ្ញុំធ្វើទាំងប៉ុន្មាន ជួយនាំរុញច្រានបានជួបធម៌ពិត ។
បើមានគូគ្រងសូមគូដោយធម៌ បើមានកូន ៣ សូមជាបណ្ឌិត
សូមជួបតែញាតិជាកល្យាណមិត្ត សូមមានគំនិតគិតតែរឿងល្អ ។
គ្រប់ជាតិសូមជួបតែផ្លូវមានបួង់ បុណ្យជួយតម្រង់ទានតាមកំដរ
បើមានភ្លាំងភ្លាត់សីលស្រង់បន្ត សូមតោងព្រះធម៌លុះដល់និព្វាន ។
ចាប់ពីបច្ចុប្បន្នជាតិនេះតទៅ សូមដើរតាមផ្លូវនៃព្រះទ្រង់ញាណ
ផ្លូវឆ្អែបន្ទំកុំឱ្យកើតមាន សូមដល់និព្វានកុំយឺតយូរឡើយ ។

សូមអនុមោទនា !!!

ដោយឧបាសក គុយ សុធន

នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ
ក្នុងការខារធម្មទាន

១. ឧបាសក សំរ៉ង វ័ណ្ណ	២. ឧបាសក យន្ត សួន
៣. ឧបាសក គួង លាងផេង	៤. ឧបាសក មួង យេន
៥. លោកគ្រូ រស់ សូផាត	៦. ឧបាសក អ៊ិត ប្រាំង
៧. នាង ជា សុណារី	៨. នាង ឃុន សូនីម៉ា
៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូដា	១០.ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា
១១. ឧបាសក ក្អាត ហ៊ន	១២.ឧបាសក ជឹង វ៉េងអ៊ាវ
១៣. ឧបាសក ជឹម ជំនិត	១៤.ឧបាសក ហាយ ចំរើន
១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី	១៦.ឧបាសិកា ហាយ ច័ន្ទធរី
១៧. លោកគ្រូ ជូ ប៊ុនយូ	១៨.លោកគ្រូ លាក់ តុង

១៩.ឧបាសក គុយ សុធន

រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន
ឧបត្ថម្ភប្រាក់ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ

១. ឧបាសក យូស៊ាង-ងួនលី និង ឧបាសិកា លីម-ឃីម
២. ឧបាសក ឆាយ-អ៊ីវស៊ាង និងឧបាសិកា ហុង-គឹមសែ
៣. ឧបាសក ឆាយអ៊ីវ-ស្រេងលីម និងឧបាសិកាហួត-ឃីម
៤. ឧបាសក ហៃ-ប៊ុនណារិន និងឧបាសិកាអោង-ស៊ីថាន់
៥. ឧបាសក ហៀប-បេ និងឧបាសិកា ឡៅ-កែវម្លិះ
៦. ក្រុមឧបាសក ឈុំ-កុសល និងឧបាសក អ៊ុន-ឆាយគ្រី
៧. ក្រុមឧបាសក លឹម -ស៊ាង (ហៅ ទូច)
៨. ឧបាសក យន្ត-សួន ឧបាសិកា តាំង ឈុងប៊ួយ ព្រមទាំងបុត្រ
៩. ឧបាសក ប៊ុន-ហេង ឧបាសិកា ជុំ-សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ
១០. ឧបាសិកា ឱម-លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ
១១. ឧកញ៉ា មហាឧបាសិកា ញឹក-ប៊ុនថា និងឧបាសិកា ម៉ែន-សុភារី
១២. ឧបាសិកា ច័ន្ទ-បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រ
១៣. ឧបាសិកា អ៊ា នៅ ព្រមទាំងបងប្អូនកូនចៅ (កាណាដា)
១៤. ឧបាសក អ៊ុត -ឆៃវ៉ាន ឧបាសិកា ធាន ស៊ុនលី ព្រមទាំងបុត្រ
១៥. ឧបាសក ប្លោក -ងួនថៃ ឧបាសិកា ធាន ត្រលុច ព្រមទាំងបុត្រ

១៦. លោក ឡុក ប៊ុនអ៊ីវ អ្នកស្រី តាន់ ស៊ីវឡាង

១៧. ឧបាសិកាប៊ិត ថងខាំ និងឧបាសិកាសាន គីន+អ្នកគ្រូសានផល្លីន

១៨. ក្រុមឧបាសក មួង .យេន វត្តសំពៅមាស

១៩. ក្រុមឧបាសក ផាន់. សារី វត្តទួលទំពូង

២០. ឧបាសក ម៉ៅ.សុគន្ធ ឧបាសិកាអ៊ឹង.យ៉េកហួយ ព្រមទាំងបុត្រ

២១. ឧបាសិកា អ៊ឹង.យ៉េកសាង ព្រមទាំងបុត្រ

២២. ឯកឧត្តម អ៊ិត.ប្រាំង និងលោកជំទាវ ញ៉ែម.សេដ្ឋា

២៣. ឯកឧត្តម ងី តាឃី និងលោកជំទាវ ហេង មុនីរ័ត្ន

២៤. ឯកឧត្តម ចែម វីឌ្យ៉ា និងលោកជំទាវ សុខា ស៊ូលីវណ្ណ ហៅស្រី

២៥. ឧបាសិកា ហេង.ស៊ីវខេង និងម្តាយឈ្មោះ អៀង.ហ្គិច

២៦. ឧបាសក យឹម.ស៊ីមុន្នី និងឧបាសិកា យូ.ប៉ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ

២៧. ឧបាសក ឡាយ.សុខុម ឧបាសិកា សួន.ចន្ថា និងបុត្រ

២៨. ឧបាសក ធឹម.ញាណ ឧបាសិកា កាំង.ប៉ូលីន និងបុត្រ

២៩. ឧបាសិកា អ៊ំ.អ៊ន់

៣០. ឧបាសិកា ប៉ូអាន.ស៊ីវុត្ថា

៣១. ឧបាសិកា ប៉ូផាវ៉ាណេ

៣២. ឧបាសិកា ម៉ៅ សុន្ថា

៣៣. ឧបាសិកា សាក់.ស៊ាងអេង ព្រមទាំងបុត្រ

៣៤. ឧបាសិកា ជា.ផាត ព្រមទាំងបុត្រ

-១២៥-

៣៥. ឧបាសក ប៉ុល.នាង ឧបាសិកា គ្រៀល.ស៊ីយ៉ា និងបុត្រ

៣៦. ឧបាសិកា គា.ស៊ីន

៣៧. ឧបាសិកា អ៊ឹង . ស៊ីវន

៣៨. ឧបាសកអ៊ុក.សាម៉ាណារ៉ា ឧបាសិកាហ៊ាប.តេង និងបុត្រ

៣៩. ឧបាសក ម៉ៅ.ស្រ៊ិន ឧបាសិកា ទូច.ស៊ីនហ៊ន និងបុត្រ

៤០. ឧបាសក ពុធ.ប៉ោលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន.ស៊ីវអៀង

៤១. ឆែមសុក្រឹត +ពុធគន្ធា Chhem Sokreth et Puth Kunthea

៤២. ឧបាសក ម៉ែន.សឿន ឧបាសិកា អៀង.ណារី និងបុត្រ

៤៣. ឧបាសិកា ហេងបូរីស្រីនាថ និងកូន ឯម ភក្តី និងភរិយា +បុត្រ

៤៤. ឧបាសិកា ចំណាន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ

៤៥. ឧបាសិកា លី វន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ

៤៦. ឧបាសក ហួន ប៉ាន់ និងឧបាសិកា ថៃ នាថ ព្រមទាំងបុត្រ

៤៧. លោក ស៊ា រស់ និងអ្នកស្រី ញ៉េប ដារ៉េត ព្រមទាំងបុត្រ

៤៨. លោក រឿង សេដ្ឋា និងអ្នកស្រី នាង ជួនអេងព្រមទាំងបុត្រ

៤៩. លោក សែន.សុវណ្ណរិទ្ធ និងភរិយា

៥០. ឧបាសក ប៉ូច បូរី ព្រមទាំងបុត្រ

៥១. ឧបាសក អៀង ឆាយ   និងឧបាសិកា អៀ.កេសរ

៥២. លោកតា តាន់.ឈីវហា និងលោកយាយ ស៊ូ.ចិន្ត្រា

៥៣. ឧបាសិកា តែ.សាយជូ ព្រមទាំងកូនចៅ

-១២៦-

៥៤. ឧបាសិកា តាន់-ជាលី និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តសៀមរាប

៥៥. ឧបាសិកា ឯម សុខន ព្រមទាំងកូន និងចៅ

៥៦. ឧបាសិកា ម៉ិល-យ៉ែម

៥៧. ឧបាសិកា កង-ភឹម

៥៨. ឧបាសិកា ម៉ក់-នាង

៥៩. ពុទ្ធបរិស័ទ ចាន់ នារីសុខ និងក្រុមគ្រួសារ

៦០. ពុទ្ធបរិស័ទ ភឿក.កុំ

៦១. ឧបាសិកា ដុំ ឆាយ

៦២. ឧបាសិកា ស៊ីវ យក់លី

៦៣. ឧបាសក ជាន យ៉ែត ឧបាសិកា សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ

៦៤. ឧបាសក សោម រតនះ ឧបាសិកា ស៊ុប វណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ

៦៥. ឧបាសក ហេង សម្បូរដ្ឋ ឧបាសិកា ស៊ិនគន្ធា

៦៦. យុវជន ជា សុភក្ត្រ និងមាតាបិតា

៦៧. ឧ.ស សារឿន ឧ.សិ លាប និងឧ.ស ហ៊ី ស៊ី ឧ.សិ អាន

៦៨. លោក សួន បូភា អ្នកស្រី ហួន ចាន់ផូ ព្រមទាំងបុត្រ

៦៩. លោកស្រី ហ៊ុយ សុខម៉ា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ

៧០. ឧបាសក តាំង ស៊ុនម៉ាប

៧១. ឧបាសិកា ចៅ សារួន

៧២. ឧបាសិកា ឱប រះ

៧៣. ឧបាសក យូ ម៉េង

៧៤. ឧបាសិកា វណ្ណ មុនី ព្រមទាំងកូនចៅ

៧៥. ឧបាសិកា លឹម ប៊ូ ព្រមទាំងបុត្រធីតា

៧៦. ឧបាសិកា ឈុន លន

៧៧. ឧបាសក ស៊ុយ ជូ និងឧបាសិកា តាំង ទៀង

៧៨. ឧបាសិកា ព្រុំ សុភាព

៧៩. ក្រុមវេនចង្ហាន់១កើតសំពៅមាស ៦កើតចំបក់មានជ័យ ១១កើត សុវណ្ណបទុម ១រោចធុតង្គ ៦រោចនិគ្រោធវ័ន ១០រោចវេឡុវ័ន

៨០. មណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីរត្ន ខេត្តពោធិ៍សាត់

៨១. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី

៨២. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទស្រុកមង្គលបូរី និងស្រុកសិរីសោភ័ណ

៨៣. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

សព្វរតឹ ធម្មរតិ ជិនាតិ

សេចក្តីត្រេកអរក្នុងធម៌ ឈ្នះអស់សេចក្តីត្រេកអរទាំងពួង។

តណ្ហក្ខយោ សព្វទុក្ខំ ជិនាតិ

ការអស់ទៅនៃតណ្ហា ឈ្នះអស់ទុក្ខទាំងពួង ។

នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលមានសទ្ធា
បរិច្ចាគប្រាក់បោះពុម្ពសៀវភៅនេះ

១ -ឧបាសក ឆាយ អ៊ីវស៊ាង ឧបាសិកា ហុង គឹមសែ .... ៥០០$

២ -ឧបាសក អៀវ ប៉េងឈាង ឧបាសិកា លីម ហ្គិចឆាយ .... ៥០០$

៣ -Mme YOUNOS NARY .... ៣០០$

៤ -ឧបាសិកា អេង ឡាំ .... ២០០$

៥ -ឧបាសិកា ឱម លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ .... ២០០$

៦ -ឧបាសក ប៉ុច រឿត ឧបាសិកា ញូង ស៊ាងម៉េង .... ២០០$

៧ -ពុទ្ធបរិស័ទ អ៊ុំ លាន .... ២០០$

៨ -Mme TEK Lay Borne ហៅ យី ពៅហុង .... ១៥០$

៩ -ឧបាសក សោម រតនៈ ឧបាសិកា ស៊ិប វណ្ណាព្រមទាំងបុត្រ .. ១៣០$

១០ -ឧបាសក ឃួន យ៉ា ឧបាសិកា មាស ឡៃស្រួយ និងបុត្រ....... ១០០$

១១ -ឧបាសិកា ស្រង់ ឡេង និងឧបាសិកា ស្រង់ អៃ .... ១០០$

១២ -ឧបាសិកា ម៉េង សំបូរ .... ១០០$

១៣ -ឧបាសិកា នួន គាក ព្រមទាំងកូនចៅ .... ១០០$

១៤ -ឧបាសិកា ថាយ ហម (ឃុំរកាខ្នុរ ស្រុកក្រូចឆ្មារ)............. ១០០$

១៥ -ឯកឧត្តម អ៊ិត ប្រាំង លោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា និងបុត្រ...... ១០០$

១៦ -ឧបាសិកា សុខា ស្វូលីវណ្ណ ហៅស្រី និងក្រុមគ្រួសារ .... ១០០$

១៧ -ឧបាសិកា មុយ ចេង ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០០$

១៨ -ឧបាសក សុខ ភក្តី (មុនបូស)................................ ១០០$

១៩ -ឧបាសិកា ជ្រុន ហ៊ុត ព្រមទាំងបុត្រធីតា .... ១០០$

២០ -ឧបាសក អ៊ុត ឆៃវ៉ាន និងឧបាសិកា ផាន ស៊ុនលី .... ១០០$

២១ -លោកយាយ ស៊ុន យួង និងកូនស្រីផាន់ ណាលី និងគ្រួសារ..... ៩០$

២២ -លោក ស៊ឹម សឿន អ្នកស្រី ថាយ ធារី .... ៨០$

២៣ -លោក ស៊ឹម សឿន និងក្រុមគ្រួសារកូនចៅ .... ៥០$

២៤ -ឧបាសក ឌួង ប៊ុននី ឧបាសិកា ហុក សាវ៉ាន់ ព្រមទាំងបុត្រ...... ៥០$

២៥ -ឧបាសិកា សាវ៉ាយ គឹមលឿន .... ៥០$

២៦ -ឧបាសិកា លាន ម៉ិច .... ៥០$

២៧ -លោកតា អ៊ិន ប៊ុត លោកយាយ សួន លាន .... ៥០$

២៨ -លោកតា ឡៅ សេងជ្រុន (លោកតាបារាំង). .... ៥០$

២៩ -ឧបាសិកា ច័ន្ទ បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០$

៣០ -ឧបាសក ឡាយ សុខុម ឧបាសិកា សួន ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ...... ៥០$

៣១ -ឧបាសក ណាំ ផេង ឧបាសិកា ស៊ូ ហ៊ួ .... ៥០$

៣២ -ឧបាសិកា ផាំង ស្រួយ ព្រមទាំងបុត្រធីតា .... ៥០$

៣៣ -ឧបាសិកា ម៉ិល យ៉ែម ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០$

៣៤ -ឧបាសិកា ឱប រះ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០$

៣៥ -ឧបាសក យន្ត សួន ឧបាសិកា តាំង ឈុងប៊ួយ និងបុត្រ .... ៥០$

៣៦ -ក្រុមឧបាសិកា ឈ គឹមស៊ីន ....៥០ អូស្ត្រាលី + ៤០$

៣៧ -ឧបាសក ស៊ិន សុខា ឧបាសិកា សុខា ផល្លី ព្រមទាំងបុត្រ .... ៣០$

៣៨ -ឧបាសក ព្រុំ សុន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៣០$

៣៩ .ឧបាសក លន់ គីមស៊ុយ ឧបាសិកា លាង មុយហួយ + បុត្រ....... ២៨$

៤០ .លោក កែ វូចតឹក និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ២៥$

៤១ .នាង ជា សុណារី .... ២៥$

៤២ .នាង យុន សូនីម៉ា .... ២៥$

៤៣ .ឧបាសិកា ខ្ចឹង ណាត .... ២០$

៤៤ .ឧបាសក សរ ផាន ឧបាសិកា ខាត់ សារ៉េត .... ២០$

៤៥ .ឧបាសិកា ជី ង៉ឹម .... ២០$

៤៦ .ឧបាសិកា ជិន ហូ ព្រមទាំងកូនចៅ .... ២០$

៤៧ .ឧបាសក ឡុង ហេង ឧបាសិកា ស៊ុយ រី .... ២០$

៤៨ .លោក ហេង សុផុន អ្នកស្រី ប៉ុច រៀលី .... ២០$

៤៩ .លោក ប៉ាន់ បូណុច អ្នកស្រី ហេង សោភ័ណ .... ២០$

៥០ .ឧបាសក ជ្រា បេង ឧបាសិកា គ្រិត គីម .... ២០$

៥១ .ឧបាសិកា ប៉ុក សាម៉េត .... ២០$

៥២ .លោក អ៊ូ សុផុន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ២០$

៥៣ .លោកយាយ ថោង បូនី និងតៃ មាលី + គ្រួសារ+ កូនចៅ .... ២០$

៥៤ .ឧបាសិកា ស៊ិម ស៊ីវហ្គេក ហៅមួយ .... ២០$

៥៥ .ឧបាសក ស៊ុន គួយ .... ២០$

៥៦ .ឧបាសិកា តាំង លីគាង និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .... ២០$

៥៧ .កញ្ញា យន្ត សមាវត្តី .... ២០$

៥៨ .ឧបាសក សុខ ហេង ឧបាសិកា ហង់ សាណាបេកា + បុត្រ...... ២០$

៥៩ .ឧបាសក គុយ សុធន ឧបាសិកា ខាត់ កាន .... ២០$

៦០ .ឧបាសក សំរ៉ង វណ្ណៈ ឧបាសិកា សេង គីមលន់ .... ២០$

៦១ .លោក ឈួន ផារិន ឧបាសិកា ព្រំ ប្រណីត ព្រមទាំងបុត្រ....... ២០$

៦២ .អ្នកស្រី អ៊ុម ថន និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .... ២០$

៦៣ .ឧបាសិកា គឹម សុខុម ព្រមទាំងកូនចៅ .... ២០$

៦៤ .ឧបាសក ផាង ថាន ឧបាសិកា ង៉ែត ណារឿន .... ២០$

៦៥ .ឧបាសក ជាន យ៉ែត ឧបាសិកា សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ .... ២០$

៦៦ .លោកយាយ លី គុយហួរ ព្រមទាំងកូនចៅ .... ២០$

៦៧ .ឧបាសក សែន សុវណ្ណារិទ្ធ ឧបាសិកា យន្ត ចន្ថា .... ២០$

៦៨ .ឧបាសក ខៀវ ជៀប និងភរិយា .... ២០$

៦៩ .ឧបាសក យូ ម៉េង .... ២០$

៧០ .ឧបាសិកា ប៊ុត កែវសុភាភណី .... ២០$

៧១ .ឧបាសក បេង ហុងសុជាតិដារិដ ឧបាសិកា ប៉ក់ សុខបូផាន ..... ២០$

៧២ .ឧបាសិកា បែន សាវើយ ព្រមទាំងកូនចៅ .... ២០$

៧៣ .ឧបាសិកា ម៉េង លាភ និងអ្នកម្តាយ ម៉េង មួយ + បុត្រ .... ១៦$

៧៤ . និស្សិត លី ងួនហៀង .... ១៥$

៧៥ .ឧបាសិកា តាំង អ៊ីម ព្រមទាំងកូនចៅ .... ១២$

៧៦ .លោក ម៉ៅ ងួន អ្នកស្រី ហុក បូផា ព្រមទាំងបុត្រ .... ១១$

៧៧ .ឧបាសិកា ព្រុំ សុភាព ព្រមទាំងកូនចៅ .... ១១$

៧៨ .ឧបាសក បែន សាវើយ ព្រមទាំងកូនចៅ .... ១០$

៧៩ .ឧបាសិកា លាង ហៀក .... ១០$

៨០ .ឧបាសក អ៊ុច ឌីន ឧបាសិកា អ៊ូ តាំងគិត .... ១០$

៨១ -ឧបាសក បួយ ពៅ ឧបាសិកា គឹម ឡេងនី ព្រមទាំងបុត្រ........ ១០$

៨២ -ឧបាសិកា តាំង ហ៊ុនលី និងឧបាសិកា អៀម ញ៉ាន +បុត្រ........ ១០$

៨៣ -ឧបាសក ឈឹម សាមុត និងយាយណឹម ច័ន្ទលី+ណឹមសូម៉ាលី .. ១០$

៨៤ -ឧបាសិកា វី គឹមឈង់ .... ១០$

៨៥ -ឧបាសិកា ប៊ុន សារ៉ន ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

៨៦ -ឧបាសិកា ទ្រី គង់ .... ១០$

៨៧ -ឧបាសក ឌួង ឧត្តម .... ១០$

៨៨ -ឧបាសក ឌួង ឧស្សាហ៍ .... ១០$

៨៩ -ឧបាសិកា ជុន គាម ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

៩០ -ឧបាសិកា ច្រឹង គឹមស្រ៊ី .... ១០$

៩១ -ឧបាសិកា សោម យ៉ាន .... ១០$

៩២ -ឧបាសិកា លឹម អេង ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

៩៣ -ពុទ្ធបរិស័ទ ហាក់ សំផា .... ១០$

៩៤ -ម៉ា សូវ ទី (ម៉ាពៅ៏សាត់)... ១០$

៩៥ -លោកយាយ ស្រី ម៉ៃ .... ១០$

៩៦ -ឧបាសក អ៊ា គឹមស្រេង ឧបាសិកា អួង គឹមយី .... ១០$

៩៧ -ឧបាសិកា អ៊ា គឹមយូ ព្រមទាំងកូនចៅ .... ១០$

៩៨ -ឧបាសិកា គា ឆាយថៅ .... ១០$

៩៩ -ឧបាសិកា សំ លៀង និងមិត្តព្រះធម៌ ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១០០ -ឧបាសិកា ម៉ៅ សុជាតិ +កូនហង្សសុវិទ្យា +ហង្សសារ៉ាវុធ....... ១០$

១០១ -ឧបាសិកា អោក ឯមលក្ខណា .ស ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១០២ -ឧបាសិកា ថាយ ស ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១០៣ -ឧបាសក ផាន់ សារី ឧបាសិកា ខៀវ ណុង ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១០៤ -ឧបាសក ធី សាម៉ន ឧបាសិកា ចាន់ ណន ព្រមទាំងបុត្រ......... ១០$

១០៥ -ពុទ្ធបរិស័ទ ស៊ាង សារៀម .... ១០$

១០៦ -ឧបាសក ឈឹម ហុកអ៊ាន .... ១០$

១០៧ -អ្នកនាង សេង ស៊ាងអួយ .... ១០$

១០៨ -អ្នកនាង សេង ស៊ាងអ៊ីម .... ១០$

១០៩ -ឧបាសិកា អ៊ុន លីណា និងគ្រួសារ ព្រមទាំងក្មួយ សុខមៀន . ១០$

១១០ -ឧបាសិកា លឹម ម៉េង និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១១១ -ឧបាសក ទូច សុន្ទរ៍ ឧបាសិកា ស៊ាង មួយទាង និងបុត្រ......... ១០$

១១២ -លោក ស្រេង វដ្ឋា អ្នកស្រី ស្រេង ហេងសុវត្ថិ និងបុត្រ .... ១០$

១១៣ -អ្នកស្រី អៀវ វួចអៀង ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១១៤ -អ្នកស្រី ស៊ុន សុបញ្ញា ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១១៥ -លោក ស៊ុន សុម៉ាលី អ្នកស្រី ឈុន សុវណ្ណមុនី .... ១០$

១១៦ -ពុទ្ធបរិស័ទ សរ ប៊ុនហុង និង ថាយ ថាច .... ១០$

១១៧ -ឧបាសិកា ហេង ស៊ីវខេង .... ១០$

១១៨ -ឧបាសិកា ប៉ាវ អ៊ុត .... ១០$

១១៩ -ឧបាសិកា លាង គឹមស្រាង .... ១០$

១២០ -ឧបាសិកា ស៊ីម សុវណ្ណារី .... ១០$

១២១ -ឧបាសិកា ផាន់ សារុំ .... ១០$

១២២ -ឧបាសិកា ឯម សុខន ព្រមទាំងកូនចៅ .... ១០$

១២៣ -លោកស្រី ទេព វូដា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រធីតា .... ១០$

១២៤ -លោក ទេព តារា និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រធីតា .... ១០$

១២៥ -ឧបាសិកា នៅ សារិន .... ១០$

១២៦ -ឧបាសក អ៊ុច ជិន ឧបាសិកា ម៉ម សុខហេង ព្រមទាំងបុត្រ...... ១០$

១២៧ -ឧបាសិកា ជា គឹមអ៊ីវ ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១២៨ -ឧបាសិកា ប៉ូ ផារ៉ាណេ .... ១០$

១២៩ -ឧបាសិកា ឃុត ម៉ាល័យ និង ឃុត ម្វិះ .... ១០$

១៣០ -កញ្ញា សុខ សាបូរ័ក្ស ហៅស្រីពៅ .... ១០$

១៣១ -លោក ផាប់ សុផាន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៣២ -លោក ឈន សារី និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៣៣ -លោក វ៉ាន់ ឡុញ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៣៤ -លោក ឈន សារ័ត្ន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៣៥ -ឧបាសក ជិន ឈើន ឧបាសិកា ធីវ ស៊ីមអយ ព្រមទាំងបុត្រ....... ១០$

១៣៦ -លោក នាង ជិនឈន អ្នកស្រី ប៉ុល ឆេងហ៊ាង និងបុត្រ .... ១០$

១៣៧ -លោក នាង ជិនហន អ្នកស្រី ជ្រា ស៊ីផន ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៣៨ -លោក អៀ ភារិទ្ធ អ្នកស្រី ប៊ុន ចាន់ធី ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៣៩ -ឧបាសិកា កាក់ គឹមគី ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៤០ -ឧបាសក កៅ សេក ឧបាសិកា យី សាគុណ ព្រមទាំងកូនចៅ .. ១០$

១៤១ -លោក នេត ទុន និងភរិយា .... ១០$

១៤២ -ឧបាសក ឡេង ឡាក់ ឧបាសិកា ហ៊ួរ តាំងអេង .... ១០$

១៤៣ -ឧបាសិកា អ៊ឹង វូចខេង .... ១០$

១៤៤ -ឧបាសិកា ទិន សន និងស្វាមី .... ១០$

១៤៥ -ឧបាសក ម៉ី សារ៉ន ឧបាសិកា ឡាំង គឹមជាង .... ១០$

១៤៦ -ឧបាសិកា ឡាំង គឹមឆេង ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៤៧ -ឧបាសិកា វណ្ណ មុនី ព្រមទាំងកូនចៅ .... ១០$

១៤៨ -លោក ពេជ្រ សីហា អ្នកស្រី ថាប់ សុវ័ត្ន .... ១០$

១៤៩ -អ្នកគ្រូ ឡេង ស៊ីណា និងម្តាយ .... ១០$

១៥០ -ឧបាសិកា តា យូអេង ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៥១ -លោកតា ថុង ហេង លោកយាយ ឈី ទូច ព្រមទាំងបុត្រ....... ១០$

១៥២ -ឧបាសក ហេង គ្រុយ ឧបាសិកា ជា ផល ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៥៣ -ឧបាសិកា ណុប សារុំ .... ១០$

១៥៤ -ឧបាសិកា ប្រាក់ ហុង ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៥៥ -លោកយាយ ទៀង ភីម ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៥៦ -លោកតា ប៊ូ ឡេង លោកយាយ យឹម សៀក ព្រមទាំងបុត្រ ..... ១០$

១៥៧ -លោក ទេព ចន្ទឆាយា អ្នកស្រី ជាន ថាវី ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៥៨ -ឧបាសិកា ឆាយ ស៊ួក ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៥៩ -ឧបាសិកា ហោ សុជាតា .... ១០$

១៦០ -ឧបាសក ស៊ុយ ជូ ឧបាសិកា តាំង ទៀង .... ១០$

១៦១ -ឧបាសិកា តែ វូចគាង .... ១០$

១៦២ -ឧបាសិកា គា ស៊ីន ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៦៣ -ឧបាសិកា ញ៉ែម ទេពបូរី ព្រមទាំងកូនចៅ .... ១០$

១៦៤ -ឧបាសិកា អេង ថន .... ១០$

១៦៥ -ឧបាសិកា ស្រី ម៉ៅ .... ១០$

១៦៦ -ឧបាសិកា ពេញ សឿង .... ១០$

១៦៧ -លោក នរៈ មេត្តា ឧបាសិកា ឡុង គុយ អេង ព្រមទាំងបុត្រ...... ១០$

១៦៨ -ឧបាសិកា ឈៀង ប៊ិច ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០$

១៦៩ -អ្នកស្រី ឃុយ ភាព និងស្វាមី .... ១០$

១៧០ -លោក ហេង ជាវ អ្នកស្រី កាយ ហួន .... ១០$

១៧១ -ឧបាសិកា ប៉ែន សែម និងឧបាសិកា .... ៧$

១៧២ -ឧបាសក ចាន់ ប្រាជ្ញ ឧបាសិកា សោម អៃ .... ៥$

១៧៣ -ឧបាសក គង់ វ៉ន ឧបាសិកា ចាន់ សុខា.......................... ៥$

១៧៤ -ពុទ្ធបរិស័ទ យាន ច័ន្ទលី .... ៥$

១៧៥ -ពុទ្ធបរិស័ទ យាន ថាវី .... ៥$

១៧៦ -លោក ឡាយ ស៊ន អ្នកស្រី ជា វណ្ណនី ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៧៧ -ឧបាសក មុំ សាមឿន ឧបាសិកា វ៉េង ចន្ថា និងបុត្រ ភក្តី .... ៥$

១៧៨ -លោកយាយ វ៉ន អូរស្រឡៅ .... ៥$

១៧៩ -ឧបាសិកា សរ ដារី ព្រមទាំងកូនចៅ .... ៥$

១៨០ -ឧបាសិកា ទូច សាបៀន និងលោក អូ ចិន្តា និងភរិយា+បុត្រ ៥$

១៨១ -ឧបាសិកា តាត់ ណារ៉ន .... ៥$

១៨២ -លោក ខេន គឹមអ៊ីន និង ភរិយា .... ៥$

១៨៣ -ឧបាសិកា សន ពេទ្យចិន .... ៥$

១៨៤ -ឧបាសក គួច គីហៀង និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៨៥ -ឧបាសក គួច គីណាវ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៨៦ -ឧបាសក គួច សៀង និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៨៧ -ឧបាសក ផាន់ នី ឧបាសិកា ម៉ៅ ចិន្តា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៨៨ -ឧបាសក ខាំ នី ឧបាសិកា គីម ឡាង ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៨៩ -លោកយាយ សំបូរ .... ៥$

១៩០ -ឧបាសក គីម ហួង +គីម មួយ +តា ហាក់ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៩១ -ឧបាសិកា យុគ ច័ន្ទដារា ហៅស្រី .... ៥$

១៩២ -លោក ប៊ូ ប៊ុនងន់ អ្នកស្រី អេ ណៃកេង ព្រមទាំបុត្រ .... ៥$

១៩៣ -ឧបាសក គង់ ប៊ុនហោ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៩៤ -ឧបាសក ឌុក សារ៉ាទ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

១៩៥ -លោកយាយ គង់ និងស្វាមី ព្រមទាំងកូនចៅ .... ៥$

១៩៦ -ឧបាសក ឆែម សុខឿន .... ៥$

១៩៧ -ឧបាសិកា សេង ផល្លា .... ៥$

១៩៨ -ឧបាសិកា ឡេង សុទ្ធធន្នី និងកូនចៅ .... ៥$

១៩៩ -ឧបាសិកា រស់ ជីន .... ៥$

២០០ -ឧបាសិកា ប៊ុន នី .... ៥$

២០១ -ឧបាសិកា ប៊ុន បូ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

២០២ -ឧបាសិកា ប៉ាង នីម និង ប៉ាង គីមទូច .... ៥$

២០៣ -លោក ឈាវ សុកផា អ្នកស្រី គង់ ម៉ាច .... ៥$

២០៤ -ឧបាសិកា ឈឹម ផលវិទ្យា .... ៥$

២០៥ -យុវជន យន្ត សីលា និងកញ្ញា យន្ត សុជាតា .... ៥$

២០៦ -កញ្ញា វុឌ្ឍីដាលីយ៉ា .... ៥$

២០៧ .ឧបាសក ឡាំ ប៉េង និងឧបាសិកា ចៅ រ៉ុណ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២០៨ .កុមារា ចែម វណ្ណវរឫទ្ធិ .... ៥$
២០៩ .កុមារា ចែម ចេស្តា .... ៥$
២១០ .កុមារី ចែម រស់សាន្តស៊ីរីវឌ្ឍនា .... ៥$
២១១ .ឧបាសិកា ជា អាយឡៀង ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២១២ .ឧបាសក ហាង គិន ឧបាសិកា ឌួង សាគុណ ព្រមទាំងបុត្រ........ ៥$
២១៣ .ឧបាសិកា ហេង ស៊ីនួន .... ៥$
២១៤ .ឧបាសិកា ពិន ឡាមិន .... ៥$
២១៥ .លោក និត សុចាន់ .... ៥$
២១៦ .ឧបាសិកា ជាម ញ៉ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២១៧ .ឧបាសិកា សេង ឃីម .... ៥$
២១៨ .ឧបាសិកា សេង សុភាព .... ៥$
២១៩ .លោកយាយ សេង យីហ៊ាង .... ៥$
២២០ .ឧបាសិកា អ៊ុល ឡូត .... ៥$
២២១ .ឧបាសក សុខ ផល្លា ឧបាសិកា នាក់ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២២២ .អ្នកស្រី ជៀប ចាន់ថន .... ៥$
២២៣ .លោក សុខ យ៉ិន អ្នកស្រី ចិន តុន ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២២៤ .ឧបាសិកា ឈុន ណារី ព្រមទាំងកូនចៅ .... ៥$
២២៥ .ឧបាសិកា ដួង សាមៀន ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២២៦ .ឧបាសិកា អ៊ឹម ធំ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២២៧ .ឧបាសក គ្រេង គ្រុយ ឧបាសិកា យូ ហ៊ាង ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

២២៨ .លោក សំ ហ៊ែល ឧបាសិកា យូ ផលលាភ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២២៩ .ឧបាសិកា គៀន ចាន់ថន និងឧបាសិកា គៀន ចាន់ថា+ បុត្រ ...... ៥$
២៣០ .ឧបាសិកា ជិន សំបូ .... ៥$
២៣១ .ឧបាសក ឈូរ ទ្រី ហៅសាន្ត ឧបាសិកា សុខ ច័ន្ទ ព្រមទាំងកូនចៅ ៥$
២៣២ .ឧបាសិកា ង៉ែត ឡាំងហៀង ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២៣៣ .ឧបាសិកា ចាប សាផន ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២៣៤ .ពុទ្ធបរិស័ទ សឹម ផាន .... ៥$
២៣៥ .ពុទ្ធបរិស័ទ មាស ហេង.. ៥$
២៣៦ .ឧបាសិកា សូ សុន្ទី .... ៥$
២៣៧ .ឧបាសក ឈូក គង់ ឧបាសិកា សុខ ញ៉ ព្រមទាំងបុត្រធីតា......... ៥$
២៣៨ .លោកយាយ ទុយ នូវ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២៣៩ .កញ្ញា សុខា អ៊ីរ៉ែន .... ៥$
២៤០ .លោក ស៊ីវ សុខ និងភរិយា + បុត្រ+Mme Dominique DARBOIS ៥$
២៤១ .ឧបាសិកា ប៉ុង ផល្លី .... ៥$
២៤២ .ឧបាសិកា ឈី គង ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២៤៣ .ឧបាសិកា សូ ស៊ុនណារី ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២៤៤ .ឧបាសិកា ហ៊ែល ហ៊ន់ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២៤៥ .ឧបាសិកា ដួង វណ្ណថន ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២៤៦ .លោកយាយ យឹម ស៊ុយ .... ៥$
២៤៧ .លោក សួស សល់ អ្នកស្រី ជាន ថាវុធ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$
២៤៨ .លោក ជាន ថាយុទ្ធ .... ៥$

២៤៩ - ឧបាសិកា សុក ម៉េង ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

២៥០ - ឧបាសិកា សេង ឡាំង .... ៥$

២៥១ - ឧបាសិកា មាស ស៊ីថា .... ៥$

២៥២ - យុវជន សៅ មុនី .... ៥$

២៥៣ - ឧបាសិកា ឯក សុផល .... ៥$

២៥៤ - ឧបាសិកា អ៊ុក លន់ ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥$

២៥៥ - ឧបាសិកា តុប សៀកមួយ .... ៥$

២៥៦ - ឧបាសក ហ៊ី អ៊ុនសេង ឧបាសិកា ហ៊ីង ស៊ីមណៃ ព្រមទាំងបុត្រ ៥$

២៥៧ - ឧបាសិកា ឡៅ ជិនអេង ហៅលោកយាយរឿយៗ ព្រមទាំងកូនចៅ ៥$

២៥៨ - ឧបាសក សោម សូត្រ ឧបាសិកា សោម មុត .... ៥$

២៥៩ - ឧបាសក ជឹង ហួច ឧបាសិកា ទីវ ឈីវហួយ ព្រមទាំងបុត្រ......... ៥$

២៦០ - ឧបាសក នាក់ លៀប និង ឧបាសិកា យន្ត មួយ .... ៥$

២៦១ - ឧបាសក យន្ត កៅ និងភរិយា .... ៥$

២៦២ - ឧបាសិកា មាច ឋាន .... ៥$

២៦៣ - កញ្ញា លី សុខហ៊ួយ .... ៥$

១ - ឧបាសិកា រដ្ឋា ស៊ីវ និងស្វាមី .... ៥០០ អូស្ត្រាលី

២ - អ្នកស្រី សុខ សុពណ្ណី ព្រមទាំងបុត្រ .... ២០០ អូស្ត្រាលី

៣ - ឧបាសិកា វ៉ាន់ យ៉ាណូរ៉េត ព្រមទាំងបុត្រ និងញាតិមិត្ត ១០០ អូស្ត្រាលី

៤ - ឧបាសក ឈិត ទ្រី ឧបាសិកា បាន់ ណៃហៀង .... ១០០ អូស្ត្រាលី

៥ - លោកយាយ លឹម ស៊ូណៃ .... ១០០ អូស្ត្រាលី

៦ - ពុទ្ធបរិស័ទ លឹម ស៊ីណៃ .... ៥០ អូស្ត្រាលី

៧ - ឧបាសក តាន់ ស៊ុនឡាយ ឧបាសិកា ឡេង គិមហ៊ុយ ... ៥០ អូស្ត្រាលី

៨ - លោក ឃុន ប៊ី អ្នកស្រី ចែត ម៉ៅ .... ៥០ អូស្ត្រាលី

៩ - អ្នកស្រី លឹម ស៊ូឆេង និងអ្នកស្រី ម៉េង ប៊ុនធារី .... ៥០ អូស្ត្រាលី

១០ - អ្នកស្រី ជី អួន ព្រមទាំងបុត្រី .... ៥០ អូស្ត្រាលី

១១ - ឧបាសិកា គង់ សារឿង និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ...... ៥០ អូស្ត្រាលី

១២ - ឧបាសិកា លឹម ឈីវយី ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០ អូស្ត្រាលី

១៣ - ឧបាសិកា លឹម ហៀង ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០ អូស្ត្រាលី

១៤ - ឧបាសិកា សៀក លាងគីម ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០ អូស្ត្រាលី

១៥ - អ្នកស្រី តែ ចាន់ណារ៉ា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ...... ៥០ អូស្ត្រាលី

១៦ - អ្នកស្រី មាន សុវត្ថិ និងស្វាមី .... ២០ អូស្ត្រាលី

១៧ - លោក សុខ ភីរុណ អ្នកស្រី សាន សារុម .... ២០ អូស្ត្រាលី

១៨ - ឧបាសក អ៊ឹង ស្បោង ឧបាសិកា ណាំ ស៊ាងអ៊ឹង ...... ១៥ អូស្ត្រាលី

១៩ - អ្នកស្រី យ៉ន មុំ ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០ អូស្ត្រាលី

២០ - អ្នកស្រី យ៉ា យ៉ុម និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០ អូស្ត្រាលី

២១ - អ្នកស្រី អុន ណាង ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០ អូស្ត្រាលី

២២ - អ្នកស្រី នួន គង់ និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .... ១០ អូស្ត្រាលី

២៣ - អ្នកស្រី អ៊ុន លាង .... ១០ អូស្ត្រាលី

២៤ - លោកយាយ ហ៊ែល អឿន .... ១០ អូស្ត្រាលី

២៥ - លោកយាយ គុយ ថៅ .... ៥ អូស្ត្រាលី

១ - ឧបាសិកា ឡេង នាង (លោកយាយប៉ៃលិន) .... ៥០០បាត

១ - ពុទ្ធបរិស័ទវត្តគូសាលា .... ១៨៧.៤០០៛

២ .ឧបាសិកា ឧត្តមា ពេជ្រអូន	១៥០.០០០៛
៣ .ឯកឧត្តមបណ្ឌិត កុល ផេង លោកជំទាវ កុល គីមផល្លា	១៥០.០០០៛
៤ .លោកអ៊ុក វឌ្ឍនី + លោកស្រីម៉ម ផុន + កញ្ញាអ៊ុកវឌ្ឍមុនី និងលោក អ៊ុក ចន្ថា អ្នកស្រី ទេព ធីតា ព្រមទាំងបុត្រ	១៤០.០០០៛
៥ .គ្មានឈ្មោះ	១១០.០០០៛
៦ .លោក ទយ កេង និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ	១០០.០០០៛
៧ .ពុទ្ធបរិស័ទ វត្តសង្ឃាមាស ស្រុកព្រៃឈរ កំពង់ចាម...	៩៥.៤០០៛
៨ .ឧបាសក អ៊ុច មីន ឧបាសិកា គីម លាន ព្រមទាំងបុត្រ..	៦០.០០០៛
៩ .ឧបាសក ស្រ៊ី និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ	៦០.០០០៛
១០ .លោកតា ឡើយ និងលោកយាយ កេក	៥០.០០០៛
១១ .ឧបាសិកា អ៊ិត នារី និងម្ដាយ មឿង ឡាំងហយ	៥០.០០០៛
១២ .លោកយាយ ទេព សារឿន ព្រមទាំងកូនចៅ	៥០.០០០៛
១៣ .ឧបាសក យូ ស្រូយ ឧបាសិកា គីម ហ្គេច ព្រមទាំងបុត្រ	៥០.០០០៛
១៤ .ឧបាសក ពេជ្រ វិសុទ្ធិឱម និងឧបាសិកា សូត សុខន ..	៥០.០០០៛
១៥ .ឧបាសិកា ហុង គីមហ៊ន	៥០.០០០៛
១៦ .លោក ភាវ សួរ អ្នកស្រី ហួរ ទៀង ព្រមទាំងបុត្រ	៤០.០០០៛
១៧ .ឧបាសក អ៊ាន ហូ ឧបាសិកា តាំង សៀមហៀក + បុត្រ	៤០.០០០៛
១៨ .ឧបាសិកា ឃឹម សារ៉ុន ព្រមទាំងបុត្រ	៤០.០០០៛
១៩ .លោក យូ គីហួត អ្នកស្រី អឿង ស៊ីវជីន	៣០.០០០៛
២០ .ពុទ្ធបរិស័ទ និង គណៈកម្មការវត្តព្រែកស្តី	៣០.០០០៛
២១ .ឧបាសិកា ជា កែវមុនី និងស្វាមី និងបុត្រ និងញាតិ ...	៣០.០០០៛

២២ .ឧបាសិកា ប៊ុង សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ	៣០.០០០៛
២៣ .ឧបាសក ដាំ កុយ និងឧបាសិកា សុខ ពៅ	៣០.០០០៛
២៤ .លោកតា តែ ឈុនកៅ និងភរិយា	២៤.០០០៛
២៥ .ឧបាសិកា នង សាយ៉ាន និងស្វាមី.....................	២០.០០០៛
២៦ .ឧបាសិកា កែ វ៉ាន និងអ្នកគ្រូ កែ សំអាត.............	២០.០០០៛
២៧ .ឧបាសិកា ទេព សារឿន	២០.០០០៛
២៨ .លោក ឈុន សារុំ អ្នកស្រី ហែម ផល្លាវី ហៅមុំ+បុត្រ..	២០.០០០៛
២៩ .កុង លី និងម៉ា យឹក + កុង ហ៊ត និងម៉ា ស្រ៊	២០.០០០៛
៣០ .ឧបាសិកា អ៊ឹង ស៊ីលាង	២០.០០០៛
៣១ .លោកយាយ ពិ	២០.០០០៛
៣២ .ឧបាសិកា តូច គឹមផាន	២០.០០០៛
៣៣ .អ្នកស្រី ច័ន្ទ សុលក្ខិណា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ	២០.០០០៛
៣៤ .ឧបាសក ចាន់ សុត និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ	២០.០០០៛
៣៥ .ឧបាសក សាំង ហឿន ឧបាសិកា អួង ឈុនហួត + បុត្រ	២០.០០០៛
៣៦ .ឧបាសក មុយ សុខជួប	២០.០០០៛
៣៧ .លោក ជ សុផាន់ណា	២០.០០០៛
៣៨ .ឧបាសិកា ច័ន្ទ សុម៉ាលី	២០.០០០៛
៣៩ .អ្នកស្រី តាត សុខជា និង កញ្ញា ប្រាក់ ដានីន	២០.០០០៛
៤០ .លោកយាយ នូវ ស៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	២០.០០០៛
៤១ .ឧបាសក កង សំបូរ	២០.០០០៛
៤២ .ឧបាសិកា ង៉ូវ ស៊ីណា និងឧបាសិកា សិត សេងហ៊ាង..	២០.០០០៛

៤៣ .ឧបាសិកា ហាយ ច័ន្ទធរី .... ២០.០០០៛

៤៤ .ឧបាសក អ៊ុយ ថន ឧបាសិកា ទិត គឹមលី .... ២០.០០០៛

៤៥ .ឧបាសិកា ម៉ែន សារ៉ូ ព្រមទាំងប្អូននិងក្មួយ .... ២០.០០០៛

៤៦ .ឧបាសក គឹម សុង និងឧបាសិកា ពន់ ប៊ិច .... ២០.០០០៛

៤៧ .ឧបាសិកា ជុន ស៊ូគី .... ២០.០០០៛

១. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១៥.០០០៛មានចំនួន ១ នាក់

២. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១០.០០០៛មានចំនួន ៤២ នាក់

៣. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៥.០០០៛ មានចំនួន ២០ នាក់

៤. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៣.០០០៛ មានចំនួន ២ នាក់

៥. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ២.០០០៛ មានចំនួន ១ នាក់

៦. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១.៥០០៛ មានចំនួន ១ នាក់

៧. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១.០០០៛ មានចំនួន ៥ នាក់

៨. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៥០០៛ មានចំនួន ១ នាក់

៩. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៣ ដុល្លា មានចំនួន ៥ នាក់

១០. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ២ ដុល្លា មានចំនួន ២ នាក់

១១. ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១ ដុល្លា មានចំនួន ៦ នាក់

បោះពុម្ព ៣០.០០០ ក្បាល

សម្រាប់ជាធម្មទាន

ក្នុងតម្លៃ ៦.៦០០ ដុល្លារ រោងពុម្ពភ្នំពេញ

-១៤៥

I

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
រាជធានីភ្នំពេញ	-04h45 mn -05h00 mn -12h15 mn -18h00 mn -19h00 mn -19h30 mn -20h00 mn -20h30 mn	-FM 98 MHz -FM 99 MHz -FM 96 MHz -FM 95 MHz -AM 918 MHz -FM 97 MHz -FM 98 MHz -FM 96 MHz
ក្រុងព្រះសីហនុ	-05h30 mn -06h00 mn -13h00 mn -20h00 mn	-FM100.5MHz -FM 92 MHz -FM 92 MHz -FM100.5MHz
ខេត្តបាត់ដំបង	-05h30 mn -06h00 mn -18h00 mn -18h30 mn -19h30 mn	-FM103.2MHz -FM 96 MHz -FM 91 MHz -FM 96 MHz -FM103.2MHz

សុខា សទ្ធម្មទេសនា

ការសម្តែងនូវព្រះសទ្ធម្ម នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

II

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
ក្រុងប៉ៃលិន	-18h00 mn	-FM 90.5MHz
ខេត្តសៀមរាប	-05h00 mn -18h30 mn	-FM 98 MHz -FM100.5MHz
ខេត្តពោធិ៍សាត់	-06h00 mn	-FM 98.5MHz
ខេត្តកំពត	-18h30 mn	-FM103.5MHz
ខេត្តកំពង់ចាម	-05h30 mn	-FM100.5MHz
ខេត្តព្រះវិហារ	-18h30 mn	-FM 99 MHz
ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ	-05h20 mn -17h30 mn	-FM 96.5MHz

សុខោ បុញ្ញស្ស ឧច្ចយោ

ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

សារបណ្ណ

ឈ្មោះអត្ថបទ ទំព័រ

មនុស្សល្អ ព្រោះចេះទូន្មានខ្លួន ១
ធ្វើល្អបានល្អ ២
បានប្រាក់ខែ តែជីវិតត្រូវអស់ ៣០ ថ្ងៃ.........................៣
មើលធម្មជាតិ ក្នុងការសិក្សា ៤
មើលមនុស្សដោយស្មារតី ៥
រឿងល្អឬអាក្រក់ នៅលើគំនិត ៦
ខ្លាចប្រឡាក់ ត្រូវកុំប៉ះ ៧
ស្អប់ក៏ទុក្ខ ស្រឡាញ់ក៏ទុក្ខ ៨
ចង់រួចពីគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវប្រយ័ត្ននុយ ៩
ព្រះធម៌ថ្លាស្អាត គួរដល់ការក្រេបផឹក ១០
ហ្វឹកហាត់សាងឧបនិស្ស័យល្អ ១១
កុំចង់បានរបស់ដែលអត់ ១២
បាត់បង់គុណធម៌ ជាអន្តរាយដ៏ក្រៃលែង ១៣
ស្គាល់ទុក្ខដោយបញ្ញា ទើបបានសុខ ១៤
ទិសដៅដ៏សំខាន់ គឺសេចក្តីស្ងប់ ១៥

ដឹងអារម្មណ៍ដូចគ្នា តែផលសម្រេចផ្សេងគ្នា ១៦
មានដំបៅចិត្ត ត្រូវបិទថ្នាំ.................................. ១៧
ឃើញតែខ្លួនឯង តែងប៉ះទង្គិចដល់អ្នកដទៃ ១៨
មិនអប់រំចិត្ត ជាការភ្លាំងភ្លាត់របស់មនុស្ស ១៩
ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ២០
មានធម៌ទើបចេះគ្រប់ ២១
សរីរៈដាក់គុណធម៌ ទើបសមគួរ ២២
សម្ពឹងផ្នែកក្នុងនៃជីវិត ទើបគិតរកធម៌ ២៣
ពន្លត់ភ្នក់ភ្លើងក្នុងចិត្ត សង្គមត្រជាក់ ២៤
ហ្វឹកហាត់កាយវាចា រក្សាចិត្ត ជីវិតឧត្តម ២៥
គ្រប់គ្រងចក្ខុន្ទ្រិយ នាទីសតិ ២៦
ស្រឡាញ់និងស្អប់ ត្រឡប់ដូរផ្លាស់ ២៧
សុបិនក្នុងដំណេកនៃកិលេស ២៨
កាត់ខ្សែឧបាទាន ទើបគ្មានបញ្ហា ២៩
ល្អពីដើមដល់ចប់ គឺសេចក្តីល្អ ៣០
សន្តិភាព ជាខ្លឹមសារនៃជីវិត ៣១
ល្អរត់រកល្អ ជួបល្អបានល្អ ៣២

សន្សំអ្វីបានហ្នឹង រំពឹងឱ្យសព្វ ៣៣

រក្សាល្អ បវរជីវិត ៣៤

តម្កល់ខ្លួនត្រូវ នៅដោយបញ្ញា ៣៥

សេចក្ដីល្អ ជារស្មីនៃជីវិត ៣៦

ត្រង់ផ្សំឆ្លាត ឱវាទព្រះពុទ្ធ ៣៧

មនុស្សល្អ មានការដឹងគុណជាកម្លាំង ៣៨

ឧបនិស្ស័យល្អ កំដរជីវិត ៣៩

ការទូន្មានចិត្ត ពិតជាកំពូលកិច្ច ៤០

ជឿលើល្អ ជាមង្គលជីវិត ៤១

ចិត្តស្រោបដោយបុណ្យ សាងគុណបានងាយ ៤២

បូជនីយបុគ្គល គួរទទួលការបូជា ៤៣

បូជាថ្វាយព្រះ លះបង់តណ្ហា ៤៤

ម្ចាស់ជីវិតពិតប្រាកដ គឺមិនទៀង ៤៥

ជីវិតរស់នៅ ត្រូវប្រយ័ត្នសម្ដី ៤៦

លើកទាប ដាក់ខ្ពស់ រស់ព្រោះប្រយ័ត្ន ៤៧

និយាយត្រូវ បានទៅជាមនុស្សល្អ ៤៨

ចេះស្គាល់ប្រមាណ បានល្អសព្វកាល ៤៩

ជីវិតចាំបាច់ត្រូវប្រើគុណធម៌ ៥០

មិនមែនមានប្រាក់មានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ៥១

សច្ចធម៌នៃជីវិត ពិតគួរដឹង ៥២

ចិត្តបានសុខហើយ បញ្ហាត្រូវចប់ ៥៣

សុខពិត មិនចាំបាច់ដណ្ដើមគ្នា ៥៤

ដើម្បីសេចក្ដីសុខផ្លូវចិត្ត ៥៥

ដឹងការពិតហើយ អាចទ្រាំបាន ៥៦

ចេះដឹងពីជីវិត ពិតជាដោះបញ្ហាបាន ៥៧

ម្ហូបធម៌ម្ហូបជីវិត ៥៨

គុណសម្បត្តិដល់ព្រម ជីវិតរុងរឿង ៥៩

ចិត្តថ្លៃមានតម្លៃជាងចរណៃទាំងពួង ៦០

លះបង់មានះ ជាសុខឧត្តម ៦១

ស្គាល់ខ្លួនឯងពិត ជីវិតមាំមួន ៦២

ចិត្តសុទ្ធៗដឹងនូវអារម្មណ៍ ៦៣

ធម៌ទាំងឡាយ ចាប់ផ្ដើមពីចិត្តទៅមុន ៦៤

បានជាមនុស្សល្អ ព្រោះចិត្តប្រសើរ ៦៥

យ៉ាងណាៗ សម្រេចនៅលើចិត្ត ៦៦

អាក្រក់ឬល្អ ដង្ហែតាមក្រោយចិត្ត ៦៧

រួចពីបាប ព្រោះគុណព្រះធម៌ ៦៨

មនុស្សមានចិត្តខ្ពស់ មិនឱ្យជម្លោះរីករាលដាល ៦៩

មនុស្សយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់ ៧០

ចិត្តតម្កល់ខុស អាក្រក់ក្រៃលែង ៧១

ចិត្តតម្កល់ត្រូវ ល្អក្រៃលែង ៧២

សុខចិត្តខ្លួនឯង ជាគោលសំខាន់ក្នុងជីវិត ៧៣

វិមានសុខ ក្រៃលែងជាងវិមានសួគ៌ ៧៤

សេចក្ដីល្អ មានអំណាចធំក្រៃលែង ៧៥

សុខព្រោះការងារប្រាសចាកទោស ៧៦

ស្រវឹងនឹងពាក្យសរសើរ ចិត្តមិនស្ងប់ ៧៧

សច្ចៈចំពោះខន្ធ ៥ គឺទុក្ខ មិនមែនសុខទេ ៧៨

រកសុខខ្លួនឯង ដោយឱ្យសុខគេ ៧៩

ភ្លើងក្រោធដុតចិត្ត ក្ដៅហើយបាបទៀត ៨០

ផ្លូវជីវិត ពិតជាត្រូវសិក្សា ៨១

ដឹងថាងងឹត ត្រូវរកប្រទីប ៨២

ទំនៀមរបស់ពូជ ដូចទំនៀមកម្ម ៨៣

ទោសៈចាប់សត្វដាក់ក្នុងកន្លែងនៃកំហុស ៨៤

ទ្រុស្តសីលទ្រុស្តសុខ សីលសែនស័ក្តិសិទ្ធិ ៨៥

ជីវិតមានសីល ខ្ពង់ខ្ពស់ឧត្តម ៨៦

សីលជាខ្លឹមសារនៃជីវិត ៨៧

សីលប្រសើរជាងសម្បត្តិទ្រព្យ ៨៨

ជីវិតគឺការដើរផ្លូវ ៨៩

ជីវិតគឺការជួរផ្លាស់ ៩០

ជីវិតគឺការតស៊ូ ៩១

ជីវិតគឺជាកន្លែងសិក្សា ៩២

ជីវិតគឺជានគរមច្ចុរាជ ៩៣

ជីវិតគឺជាគុកធំ ៩៤

ជីវិតគឺជាអ្នកចិញ្ចឹមឃាតកៈ ៩៥

ជីវិតគឺពិតជាអនត្តា ៩៦

ជីវិតគឺជាឆាកល្ខោន ៩៧

សុបិនជីវិត ៩៨

ដំណោះស្រាយបញ្ហាប្ដីប្រពន្ធ ៩៩

ដំណោះស្រាយបញ្ហាកូន ១០៨

អារម្ភកថា

ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជាសាសនាពន្យល់ប្រាប់ហេតុផល មិនបង្គាប់ឱ្យជឿទាំងមិនយល់អ្វីនោះឡើយ ។

ព្រះពុទ្ធសាសនា អប់រំឱ្យមនុស្សមានបញ្ញាដឹងផ្លូវនៃជីវិត ហើយព្យាយាមនាំជីវិតចេញចាកទុក្ខ ។

ជីវិតនៃបុគ្គលដែលរស់នៅដោយបញ្ញាជាជីវិតប្រសើរ ការបាននូវបញ្ញាបញ្ចប់បញ្ហាក្នុងជីវិត ។

សៀវភៅ **មេរៀនជីវិត** នេះ ជាប្រទីបបំភ្លឺមួយផ្នែកនៃជីវិត ជាទស្សនៈជួយផ្តល់គំនិត សរុបមកជាធម្មទានជួយឱ្យអ្នកសិក្សាបាននូវបញ្ញា ។

ពន្លឺអ្វីស្មើដោយបញ្ញាមិនមានឡើយ

១៥កើត ខែផល្គុន ព.ស.២៥៤៧

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ

ប៊ុត សាវង្ស

សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ

✍ ប៊ុត-សាវង្ស ✍

១. មេរៀនជីវិត

២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ ៨

៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ

៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ

៥. ពរ៤ប្រការ

៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា

៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង

៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា

៩. កូនមាសឪពុក

១០. ម៉ែ

១១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ

១២. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត